विज्ञान की कसौटी पर
योग
आचार्य बालकृष्ण

विज्ञान की कसौटी पर योग

आचार्य बालकृष्ण

दिव्य प्रकाशन
दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट), पतञ्जलि योगपीठ
दिल्ली हरिद्वार रोड, बहादराबाद
हरिद्वार-२४९४०२

प्रकाशक : दिव्य प्रकाशन
दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट, पतञ्जलि योगपीठ
दिल्ली-हरिद्वार रोड, बहादराबाद
हरिद्वार-249408, उत्तराखण्ड

ई-मेल : divyayoga@rediffmail.com

वैबसाइट : www.divyayoga.com

दूरभाष : (01334) 244107, 240008, 246737

फैक्स : (01334) 244805

प्रथम संस्करण : 15000+10,000 प्रतियाँ, जून 2007

द्वितीय संस्करण : 210,000 प्रतियाँ, जून 2007

मुद्रक : थॉमसन प्रेस, दिल्ली

डिजाईन एवं लेआऊट : साई सिक्युरिटी प्रिंटर्स लिमिटेड
फरीदाबाद, (हरियाणा)
ई-मेल : sspdel@saiprinters.com
saipressindia@yahoo.com

वितरक : भारतीय डाक विभाग
यह पुस्तक भारत के सभी मुख्य डाकघरों में उपलब्ध है व डाकिया (Postman) द्वारा अतिरिक्त शुल्क दिए बिना घर बैठे प्राप्त कर सकते हैं।

: डायमंड पॉकेट बुक्स प्रा. लिमिटेड,
नई दिल्ली
ई-मेल : sales@diamondpocket.com

अनुक्रम

पृष्ठ संख्या

आशीर्वचन 7

आत्म निवेदन 9

स्मरण 11

प्रथम अध्याय

योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि 15

द्वितीय अध्याय

योग के विविध पक्ष 20

(क) योग का शारीरिक पक्ष 21

(i) स्वास्थ्य परक निर्देश 23

आहार 23

निद्रा 24

ब्रह्मचर्य 24

(ii) स्वास्थ्य की उपेक्षा 25

(iii) योग द्वारा स्थूल शरीर का रूपान्तरण 25

(iv) प्राण शक्ति और शरीर संचालन में उसकी भूमिका 26

(v) प्राण साधना की आवश्यकता 29

(ख) योग का मानसिक पक्ष 29

(ग) योग का अध्यात्मिक पक्ष 35

तृतीय अध्याय

योग में प्राणायाम का स्थान व उसका प्रभाव 39

(क) प्राणायाम के लिए स्वामी रामदेव जी द्वारा अपनाई गयी विधि व उसका आधार 43

(ख) स्वामी जी द्वारा प्रतिपादित यौगिक क्रियाओं का यांत्रिकीय (Mechanical) विश्लेषण 46

(ग) प्राणायाम अभ्यास हेतु कुछ नियम 56

(घ) स्वामी रामदेव जी द्वारा बताई जाने वाली प्राणायाम की सात प्रक्रियाएं 58

(i) भस्त्रिका प्राणायाम 59

(ii) कपालभाति प्राणायाम 60

(iii) बाह्य प्राणायाम 61

(iv) अनुलोम विलोम प्राणायाम 61

(v) भ्रामरी प्राणायाम 62

(vi) उद्गीथ प्राणायाम 63

(vii) प्रणव (ध्यानात्मक) प्राणायाम 63

पृष्ठ संख्या

(ङ) रोगोपचार में उपयोगी अन्य प्राणायाम 64
(i) सूर्यभेदी प्राणायाम 64
(ii) चन्द्रभेदी प्राणायाम 64
(iii) उज्जायी प्राणायाम 64
(iv) कर्ण रोगान्तक प्राणायाम 65
(v) शीतली प्राणायाम 65
(vi) सीत्कारी प्राणायाम 65
(vii) नाड़ी शोधन प्राणायाम 65

चतुर्थ अध्याय

विश्व में योगक्रांति का सूत्रपात 67
(क) प्राणायाम की व्यापक स्वीकृति 68
(ख) निराश जीवन में आशा की किरण है योग 70
(i) विभिन्न स्थानों पर आयोजित योग शिविरों की झलकियाँ 71
(ii) विश्व के शीर्ष लोग जो प्रत्यक्ष योग से जुड़े हैं 73
(iii) आज के बच्चे, कल का भविष्य 78
(iv) सैनिक हों या पुलिस, सब के लिए जरूरी है योग 80
(v) कारागारों में योग, अपराध का अन्त 82

पंचम अध्याय

योग पर वैज्ञानिक अनुसंधान की ऐतिहासिक पहल 84
1. **मेडिकल साइंस की नैनोटैक्नोलोजी 'प्राण'** 86
2. **आधुनिक विज्ञान के मानकों पर योग** [illegible]
(क) विश्व में प्रथम बार चुनौतीपूर्ण योग विज्ञान शिविर [illegible]
(ख) योग शिविरों में जांच के मानक (Parameter) व सहभागी चिकित्सकों का परिचय 90
(ग) शिविरार्थियों का विवरण [illegible]
(घ) विभिन्न रोगों पर योग का प्रभाव [illegible]
([illegible]) योग प्राणायाम का श्वसन तन्त्र एवं उससे सम्बन्धित रोगों पर प्रभाव [illegible]
([illegible]) योग प्राणायाम का हृदय रक्तवाही संस्थान एवं उनसे सम्बंधित रोगों पर प्रभाव [illegible]
([illegible]) योग प्राणायाम का रक्तचाप पर प्रभाव 102
(iv) योग प्राणायाम का अन्तःस्रावी तन्त्र एवं उससे सम्बंधित रोगों पर प्रभाव 104
(v) योग प्राणायाम का मधुमेह रोगियों पर प्रभाव 104
(vi) योग प्राणायाम का मेदोवृद्धि पर प्रभाव 105
(vii) योग प्राणायाम का वृक्क रोगों पर प्रभाव 106
(ङ.) शिविरों में की गई जॉंच (टेस्ट) का आकलन 110

	पृष्ठ संख्या
3. चिकित्सीय परीक्षण हेतु (क्लीनिकल ट्रायल) योग विज्ञान शिविरों का पुनः आयोजन	113
(क) योग प्राणायाम का शारीरिक भार पर प्रभाव	113
(ख) योग प्राणायाम का रक्तचाप पर प्रभाव	114
(ग) योग प्राणायाम का हृदय रोगों पर (ई.सी.जी.परीक्षण) प्रभाव	114
(घ) योग प्राणायाम का फेफड़ों की क्रियाशीलता (पी.एफ.टी) पर प्रभाव	114
(ङ.) योग प्राणायाम का थायराइड क्रियाशीलता पर प्रभाव	114
(च) योग प्राणायाम का आर्थराईटिस प्रोफाईल पर प्रभाव	115
(छ) योग प्राणायाम का कैंसर रोगियों पर प्रभाव	115
(ज) योग प्राणायाम का रक्ताल्पता के रोगियों पर प्रभाव	116
(झ) योग प्राणायाम का मधुमेह रोगियों पर प्रभाव	116
(ञ) योग प्राणायाम का रक्तमेद (Lipid Profile) पर प्रभाव	116
(ट) योग प्राणायाम का यकृत क्रियाशीलता (Liver Function) पर प्रभाव	117
(ठ) योग प्राणायाम का वृक्क क्रियाशीलता (Renal Function) पर प्रभाव	117
4. योग प्राणायाम का अस्थि खनिज घनत्व (Bone mineral density) पर प्रभाव	119
5. स्पोर्ट मेडिसिन (Sports medicine) पर योग का प्रभाव	123
6. यू.के. में योग का शंखनाद व वैज्ञानिक परीक्षण	127
षष्ठ अध्याय	
तनाव : उत्पत्ति, कारण एवं प्रभाव	136
(क) समस्त रोगों के मूल में तनाव	136
(i) मस्तिष्क और तनाव	137
(ii) तनाव के मनोवैज्ञानिक पहलू तथा शरीर पर उसका प्रभाव	145
(ख) 'तनाव हार्मोन्स' (Stress Hormones) पर प्राणायाम का प्रभाव	155
(ग) मस्तिष्कीय शरीर क्रिया विज्ञान (Psychophysiological) योग के प्रभावों का वैज्ञानिक अध्ययन	165
(घ) योग के मनोदैहिक (Psychosomatic) बृहत्तम सर्वेक्षण पर आधारित ऐतिहासिक अध्ययन	177
सप्तम अध्याय	
भारत में रोगों की विभीषिका	186
(क) भारत में रोगों की भयावहता एवं उपलब्ध आधुनिक चिकित्सा (एलोपैथी) की स्थिति	186
(ख) आधुनिक चिकित्सा द्वारा विविध रोगों की चिकित्सा पर आने वाले खर्च का अध्ययन	191

पृष्ठ संख्या

अष्टम अध्याय

योग से लाभान्वित हुए लोगों की प्रतिक्रियाएं 195

- कर्कटरोग (Cancer) 196
- एच आई वी पॉजीटिव (HIV Positive) 209
- हृदय रोग (Heart Disease) 212
- यकृत विकार (Hepatitis-B, Hepatitis-C, Liver Cirrhosis) 219
- स्त्री रोग (Gynaeological Disorders) 228
- वृक्कविकार या गुर्दा रोग (Renal Calculi / Renal Failure) 240
- मोटापा (Obesity and its Complications) 243
- मधुमेह (Diabetes) 245
- उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) 249
- स्नायुगत रोग (Migraine, Paralysis, Epilepsy) 253
- फुफ्फुस (फेफड़ों) के वंशानुगत रोग (Hereditary Asthma) 260
- आंख, कान और गले के रोग (ENT) 262
- असाध्य चर्मरोग (Incurable Skin Diseases) 265
- पाचन संस्थानगत रोग (GIT Disorders) 269
- सन्धिवात, पीठ दर्द, घुटने का दर्द (Bone & Joint Problems) 273
- थायराड रोग (Hypothyroid, Hyperthyroid) 277
- विविध रोग (Miscellaneous Diseases) 283

नवम अध्याय

योग-क्रांति, जन-जागृति और मीडिया का नव-परिदृश्य [illegible]

(क) योगान्दोलन और इलैक्ट्रानिक मीडिया [illegible]

(ख) योगान्दोलन और प्रिन्ट मीडिया [illegible]

(ग) रेडियो की भूमिका [illegible]

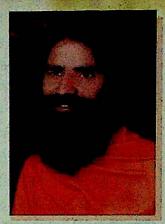
(घ) जनसंवाद के अन्य माध्यमों की भूमिका [illegible]

दशम अध्याय

पतंजलि योगपीठ : संकल्पना, सेवाएं एवं स्वप्न [illegible]

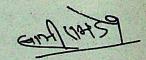
[illegible] की योजनाएं [illegible]

आशीर्वचन

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का सत्य क्लीनिकल कन्ट्रोल ट्रायल (Controlled Clinical Trial) पर आधारित है। एक अज्ञात क्षेत्र में यथार्थ का अन्वेषण एक चुनौती भरा दायित्व है। योग अथवा प्राणायाम से क्या–क्या हो सकता है यह एक क्रमिक अभ्यास व अनुभूति जन्य सत्य है। हमनें सत्य या समाधि की अनुभूति के लिए प्रथम, हजारों बाद में लाखों व करोड़ों लोगों पर प्रत्यक्ष व परोक्ष रूप से प्राणायाम के प्रयोग किए। इस पूरी यात्रा के क्रमिक अभ्यास के दौरान कुछ सत्य अनुभूतियाँ प्रकट हुई। योग के इस वैयक्तिक एवं वैश्विक अभ्यास में स्वस्थ लोग भी सम्मिलित थे साथ ही कैंसर, हृदय रोग, रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, अस्थमा व थायराइड आदि जटिल रोगों से पीड़ित रोगी भी प्राणायाम में जीवन की तलाश कर रहे थे और सत्य की सशक्त व शाश्वत कसौटी प्रत्यक्ष के अनुसार यह निर्विवाद पूर्ण यथार्थ है कि मौत के पर्याय बन चुके रोगों से पीड़ित लोगों ने पूर्णतः मुक्ति पाई है। इसका प्रमाण है कैंसर, हैपेटाइटिस सहित जटिल रोगियों की प्राणायाम करने से पूर्व व अब प्राणायाम करने के बाद के सभी चिकित्सकीय परीक्षण (Clinical Examination), चिकित्सकीय परीक्षणों के परिणाम व प्रत्यक्ष स्वास्थ्य की प्राप्ति से आज लाखों करोड़ों लोगों की जुबां पर योग का सत्य प्रकट हो रहा है यह कभी भी नहीं दबाया या दफनाया जाने वाला सत्य है। बुद्धिजीवी चिकित्सा विज्ञानियों के लिए विज्ञान की कसौटी पर योग एक नई दिशा होगी। चिन्तन की तथा जीवन में निराश हो चुके लोगों के लिए आशा, विश्वास व जीवन की तलाश का एक अवलम्बन।

जीवन में किसी भी बात को आत्मसात करना एक बहुत बड़ा चुनौती भरा काम होता है। भारतीय जनमानस ने सृष्टि के आदिकाल से योग को अपनी जीवन शैली में सम्मिलित किया हुआ था। मध्यकाल में योग का अभ्यास शिथिल पड़ गया था, वर्तमान में चल रही योग क्रान्ति से पुनः अतीत की पुनरावृत्ति हुई है और योग के प्रयोग से लाखों–करोड़ों लोग लाभान्वित हो रहे हैं। हम चाहते हैं योग एक जीवन दर्शन बन जाये तथा असाध्य रोगों से पीड़ित लोग इसे अपने समाधान के लिए अपनाएं। साधक इससे समाधि का परम सुख व परमानन्द पाएं, भूले भटकों को राह मिल जाए, स्वयं को अपमानित, उपेक्षित, असुरक्षित व दुःखी करके आत्महत्या के पाप की ओर कदम बढ़ा रहे लोग भी योग के द्वारा आत्मवेत्ता बन जाएं क्योंकि आत्मवेत्ता आत्महन्ता नहीं होता, आत्मवेत्ता दूसरे की हत्या नहीं करता। योगी अपराध, भ्रष्टाचार, हिंसा रहित रहकर एक सकारात्मक, सृजनात्मक, गुणात्मक व उत्पादक समाज के निर्माण में सहभागी होता है। योगी आतंकवाद, जातिवाद, प्रान्तवाद व मजहबी उन्माद से हटकर राष्ट्रवाद की राह पर आगे बढ़ता है। योग के माध्यम से आज राष्ट्र एवं विश्व की मानवतावादी, राष्ट्रवादी, पुरुषार्थवादी, अध्यात्मवादी व सत्यवादी सात्विक शक्तियां एकीकृत हो रही हैं इससे विश्व शान्ति व विश्व कल्याण का मार्ग स्वतः प्रशस्त हो रहा है। भारत सहित विश्व के विकासशील देशों में जहाँ अधिकांश लोग एलोपैथी की मंहगी दवाओं का आर्थिक तंगी व बदहाली के कारण प्रयोग नहीं कर सकते, योग एक वरदान है। योग समाधान है असाध्य रोगों का यह सत्य आपको प्रस्तुत पुस्तक के अध्ययन से विदित होगा। वर्ष २००५–२००६ की संयुक्त राष्ट्र संघ की रिपोर्ट पर नजर डाले तो आंकड़े बताते हैं कि भारत का एक वर्ष में चार लाख उनासी हजार पाँच सौ बीस करोड़ रुपये (४,७९,५२०) स्वास्थ्य सेवाओं पर खर्च हो रहा है और विश्व बैंक की पृष्ठ न० ११ पर भारत की स्वास्थ्य सेवाओं की रिपोर्ट एक कटु सत्य बयां कर रहीं है और वह यह कि भारत में मात्र ३५ प्रतिशत लोग ही बीमार होने के बाद आवश्यक उपचार ले पाते हैं। भारत के ६५ प्रतिशत लोग अर्थात् लगभग ७० करोड़ लोग बीमार होने के बाद अत्यावश्यक दवा भी नहीं खरीद पाते। यदि भारत के सभी लोग एलोपैथी से उपचार ले सकें तो यह खर्च तेरह लाख सत्तर हजार सत्तावन करोड़ रुपये (१३,७०,०५७) बैठता है और भारत की परम्परागत चिकित्सा विधाओं में योग एवं आयुर्वेद को छोड़कर पूर्णरूपेण अमेरिका की तरह एलोपैथी पर

केन्द्रित हो जाएं और भारत की स्वास्थ्य सेवाओं को अमेरिका की तर्ज पर चलाना चाहें तो अमेरिका की तरह भारत का भी चिकित्सा खर्च पाँच हजार दो सौ सतहत्तर (५२७७) डालर प्रतिवर्ष प्रति व्यक्ति आयेगा। स्वास्थ्य सेवाओं पर यदि इसी खर्च के अनुसार भारत के खर्च को आँका जाए तो देश का मात्र स्वास्थ्य सेवाओं का खर्च आयेगा सात करोड़ बावन लाख सड़सठ हजार पाँच सौ चौदह करोड़ रुपये (७,५२,६७,५१४)। इस भारी भरकम खर्च को हम देश की पूरी जी.डी.पी. लगाकर भी पूरा नहीं कर पायेंगे।

भारत की स्वास्थ्य सेवाओं का तिरानवें (९३) प्रतिशत खर्च व्यक्ति को स्वयं उठाना पड़ता है सरकार के द्वारा तो नाम मात्र लगभग सात (७) प्रतिशत का खर्च निर्वहन किया जाता है। इस परिप्रेक्ष्य में देश एवं दुनिया के आम आदमी को चाहिए एक ऐसी चिकित्सा विधा जिससे बिना एक रुपया भी खर्च किए सब आरोग्य पा सकें और वह विद्या योग के सिवा अन्य कुछ भी नहीं हो सकती। हमें पूर्ण विश्वास है कि हम धीरे–धीरे पतंजलि विश्वविद्यालय में जैसे–जैसे योग एवं आयुर्वेद पर आधारित कन्ट्रोल्ड क्लिनिकल ट्रायल एवं जैनेटिक रिसर्च के रास्ते पर दृढ़ इच्छा शक्ति, विवेक व वैज्ञानिक दृष्टि के साथ आगे बढ़ेंगे वैसे–वैसे हम योग व आयुर्वेद को पूरी दुनिया में साक्ष्यसिद्ध औषधि (evidence based medicine) की तरह स्थापित कर पायेंगे। प्रस्तुत पुस्तक **'विज्ञान की कसौटी पर योग'** एक प्रथम प्रयास है। योग का वैज्ञानिक दस्तावेजीकरण एवं वैज्ञानिक अनुसंधान का काम देश के करोड़ों संवेदनशील व मानवतावादी भाई–बहिनों के सहयोग से अनवरत चलता रहेगा और हम स्वास्थ्य चिन्तन एवं जीवन दर्शन में योग को वैज्ञानिक शोध के द्वारा प्रतिष्ठापित कर सकेंगे। अब चिकित्सा को लेकर विश्वस्तर पर नए संवाद, बहस और विवाद भी छिड़ेंगे और इन सब के बीच सत्य की विजय होगी। वस्तुतः रोगी हित सर्वोपरि है **"सदैव युक्तं भैषज्यं यदारोग्याय कल्पते"** यह महर्षि चरक की कल्पना साकार होगी। आर्थिक हितों से पहले रोगी हित का चिन्तन समाज को सही दिशा में लेकर जायेगा और विश्व में लगभग पाँच सौ करोड़ लोग जो गरीबी एवं आर्थिक बदहाली के कारण एलोपैथी का महंगा उपचार नहीं ले पा रहे थे, उनको भी योग के रास्ते सरल, सहज, प्रामाणिक एवं वैज्ञानिक उपचार मिल पायेगा। परम आत्मीय श्रद्धेय आचार्य श्री ने सतत् साधना, कठोर तप व पुरुषार्थ द्वारा **विज्ञान की कसौटी पर योग** का लेखन करके चिकित्सा जगत् में एक इतिहास रचा है यह आने वाली पीढ़ियां याद करेंगी। मैं आश्वस्त हूँ कि इससे योग को तनावमुक्ति व शारीरि[illegible] व्यायाम मात्र मानने वालों के आग्रह, संशय, भ्रम, अज्ञान व भ्रान्तियाँ टूटेंगी और योग का सच प्रबुद्ध लोगों से [illegible] आम आदमी तक सम्प्रेषित होगा। इस प्रयास से चिकित्सा के क्षेत्र में एक अभिनव क्रान्ति का सृजन हो[illegible] [illegible] हम निरन्तर कोशिश व पुरुषार्थ से धीरे–धीरे योग एवं आयुर्वेद सहित भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को [illegible] मुख्य धारा की चिकित्सा विधा के रूप में प्रतिष्ठापित कर पायेंगे। युगों के बाद जब भी विश्व में स्वास्[illegible] को याद किया जायेगा तो उसमें श्रद्धेय आचार्य श्री बालकृष्ण जी का यह सत्प्रयास पूर्ण सम्मान [illegible] सराहा जायेगा।

श्रद्धेय आचार्य श्री बालकृष्ण सहित इस पुस्तक के पुनीत प्रणयन में सहभागी ब[illegible] सभी [illegible] व निष्ठावान् कर्त्तव्य योगियों को भी मेरा हृदय से साधुवाद।

आत्म निवेदन

आज पूरे विश्व में योग शीर्ष पर प्रतिष्ठित हो रहा है। विश्व के बहुत से चिकित्सक एवं बुद्धिजीवी आज एक ओर जहाँ योग को विज्ञान की कसौटी पर रखकर उसका सच जानने के लिए लालायित हैं, वहीं दूसरी ओर ऐसे लोगों की भी कमी नहीं है जो चिकित्सा विज्ञान के नाम पर दुराग्रह में ही जी रहे हैं। अपने निहित व्यावसायिक हितों के कारण रोगी हित को तिलांजलि दे दुर्भाग्य से आज कुछ लोग आयुर्विज्ञान या चिकित्सा विज्ञान को एलौपैथी विज्ञान, विश्व के स्वास्थ्य चिंतन को एलोपैथी चिंतन एवं विश्व स्वास्थ्य संगठन को विश्व एलोपैथी संगठन बनाने में लगे हैं। पूरे विश्व की चिकित्सा व्यवस्था पर प्रश्न चिह्न लगाना हमारी मंशा नहीं है, परन्तु स्वास्थ्य के सम्बन्ध में एक स्वस्थ चिंतन विश्व में चले और आम आदमी को भी जीने का हक मिले – यह हमारा लक्ष्य है। हमें यह विदित है कि हमारे सामने बहुत बड़ी चुनौती है। इसी लक्ष्य को सामने रखकर परमपूज्य योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज ने संकल्प लिया है कि न कोई रोग से मरे न कोई गरीबी से मौत का शिकार बने। इस विराट लक्ष्य को पाने व स्वास्थ्य के नाम पर हो रही लूट से दुनिया के लोगों को बचाने के लिए हमने संकल्प लिया है कि हम विज्ञान के युग में योग को विज्ञान की ही भाषा व मानदण्डों के अनुरूप प्रतिष्ठापित करें।

यह सच है कि योग बहुत विराट है। योग में विश्व की समस्त समस्याओं का समाधान है। सृष्टि के आदि से प्रवाहमान होती योग की इस पुण्य सलिला गंगा में डुबकी तो कोटि-कोटि जनों ने लगाई पर योग पर वैज्ञानिक दृष्टि से जो कार्य करना चाहिए था, उसको न तो सत्ताधीशों ने किया न किसी स्वयंसेवी संस्था ने किया और न ही विश्व के किसी साधन सम्पन्न व्यक्ति ने ही इस दिशा में पहल की। कुछ पूज्य सन्तों, संस्थाओं व लोगों ने इस क्षेत्र में प्रयत्न तो किया, परन्तु यह प्रयत्न योग विज्ञान को विश्वव्यापी स्वीकार्यता न दिला सका। हम फकीरों ने यह निश्चय किया कि हम विश्व के उन तमाम लोगों, जो अज्ञान, आग्रह व स्वार्थवश योग के नाम पर भ्रान्तियां फैला रहे हैं और योग को मात्र एक शारीरिक व्यायाम प्रचारित कर इसे अपमानित कर रहे हैं, को योग की वैज्ञानिक अवधारणा से परिचित कराएं। वस्तुतः ये शक्तियाँ योग जैसी गरिमामयी विराट संस्कृति को अपने गलत मनसूबों के कारण विश्वपटल पर स्थापित हुआ नहीं देखना चाहती हैं। प्राणीमात्र की हितकारी योगधारा की प्रतिष्ठा के मार्ग में खड़ी इस चुनौती को संसाधनों का अभाव होते हुए भी सकारात्मक सोच रखने वाले विश्व के कोटि कोटि लोगों के विश्वास के सहारे हमने स्वीकार किया है। इन संघर्षपूर्ण विषम परिस्थितियों में इस अनुष्ठान की पूर्ति ईश्वर की कृपा और अनथक परिश्रम के द्वारा ही सम्भव है। इस श्रृंखला में आज हम इस मंजिल पर खड़े हैं कि विश्व का प्रत्येक बुद्धिजीवी अब योग की वैज्ञानिकता को स्वीकारते हुए इसे एक सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान व जीवन दर्शन की तरह देखने लगा है।

योग मात्र एक शारीरिक व्यायाम नहीं अपितु एक सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान है, योग एक जीवन दर्शन है, योग एक सम्पूर्ण आध्यात्मिक विद्या है, योग एक गंभीर दार्शनिक चिन्तन है, योग एक सहज सरल संतुलित जीवन शैली है। योग आत्म दर्शन पूर्वक विश्वात्मा को स्व में आत्मसात् करने की, विवेक की पराकाष्ठा व ऋतम्भरा प्रज्ञा की प्राप्ति का नाम है। **योगश्चित्त वृत्तिनिरोधः** मन से पार चेतना के अज्ञात क्षेत्र में प्रवेश कर असीम आनन्द व अवर्णनीय अलौकिक सुख तथा अनिर्वचनीय शान्ति प्राप्ति की शाश्वत ऋषि परम्परा योग है। योग अज्ञान से ज्ञान, जड़ से चेतन, जीव से ब्रह्म, प्रत्यक्ष से परोक्ष व शान्त से अनन्त की आध्यात्मिक यात्रा है। यह विषय से निर्विषय, सबीज से निर्बीज, सविकल्प से निर्विकल्प, बहिर्मुखता से अन्तर्मुखता या स्थितप्रज्ञता की अद्भुत यात्रा है। योग शरीर, मन व जीवन के समग्र रूपान्तरण की क्रियात्मक वैज्ञानिक व व्यवहारिक प्रक्रिया है। योग वासना से इतर उपासना व नशा जन्य शून्यता से इतर आत्मबोध जनित पूर्णमौन व गंभीर शून्यता **तदेव अर्थमात्र निर्भासं स्वरूप शून्यमिव समाधिः** की अनुभूति है। यहां जड़ता नहीं अपितु पूर्ण चैतन्यता व जीवन की पूर्ण सत्यता की अनुभूति है। योग एवं आयुर्वेद सहित सभी वैदिक परम्पराओं को हमें समग्रता एवं सार्वभौमिकता के साथ समझने की आवश्यकता है। योग को व्यापक रूप में आत्मसात् करने से जीवन एक उत्सव बन जाता है तथा इसी से एक समतामूलक, सहज, विकसित, स्वस्थ व सुखी समाज का निर्माण होता है।

योग से यह निर्विवाद सत्य हमें विदित होता है कि समाधान बाहर नहीं भीतर है। योग के द्वारा औषधीय शक्ति हमारे प्राणतत्व के भीतर से प्रकट होती है। **आवात वाहि भेषजं, विवात वाहि यद् रूपः, त्वं हि विश्व भेषजो देवानां दूत ईयसे** (ऋग्वेद) तथा **यथा पिण्डे तथा ब्रह्माण्डे** की वैदिकी संस्कृति इसी निष्कर्ष पर हमें ले जाती है कि समाधान बाहर नहीं भीतर है। सारे कैमिकल (Chemicals) साल्ट (Salts) या हार्मोन्स (Hormones) जो हम दवा के रूप में ले रहे

हैं तब तक समाधान की बजाय व्यवधान ही उत्पन्न करेगें जब तक हम योग की शरण में नहीं जाते। जब हम योगाभ्यास करने लगते हैं तो बाहरी आलम्बन नहीं लेने पड़ते अपितु हमारे भीतर से ही उचित मात्रा में हार्मोन्स स्राव होने लगता है, हमारी आन्तरिक रासायनिक प्रक्रिया संतुलित हो जाती है। शरीर का एनाबोलिज्म (Anabolism) कैटाबोलिज्म (Catabolism) मैटाबोलिक रेट (Metabolic rate) अर्थात् वात, पित्त व कफ सम अवस्था में आ जाते हैं, मन शांत हो जाता है, गहरा संतोष भीतर से मिलता है अतः सारा अवसाद दूर हो जाता है तथा भगवदीय कृपा के प्रसाद से जीवन में पूर्णता की अनुभूति होने लगती है, यही योग का विराट या व्यापक स्वरूप है। पतंजलि योगपीठ व पतंजलि विश्वविद्यालय के माध्यम से इसी विराट स्वरूप को और अधिक प्रामाणिकता व वैज्ञानिकता के साथ विश्व पटल पर स्थापित करके भारतीय संस्कृति का गौरव संवर्धन करते हुए **वसुधैव कुटुम्बकम्** एवं **सर्वेभवन्तु सुखिनः** की ऋषि संस्कृति के अनुरूप एक स्वस्थ्य व सुखी संसार का निर्माण हमारा लक्ष्य है। प्रस्तुत पुस्तक इसी लक्ष्य की दिशा में बढ़ा कदम है। हम संकल्पित हैं भविष्य में और अधिक वैज्ञानिक सूक्ष्मता के साथ योग एवं आयुर्वेद सहित सम्पूर्ण वैदिक मनीषा को विश्व के बुद्धिजीवियों के सामने प्रस्तुत करने के लिए एवं विश्व की ज्वलन्त समस्याओं का समाधान विज्ञान एवं अध्यात्म के मिलन के द्वारा खोजने के लिए।

प्रस्तुत पुस्तक **विज्ञान की कसौटी पर योग** का लेखन बड़ी चुनौती व दायित्व भरा काम था । इतने बड़े स्तर पर योग का वैज्ञानिक दस्तावेजीकरण, योग के प्रयोगों का वैज्ञानिक विश्लेषण, वैज्ञानिक मानदण्डों के अनुरूप योग का प्रस्तुतिकरण व योग से लाभान्वित हुए भाई-बहनों के अनुभवों का विभिन्न स्रोतों से संकलन तथा वृहद् स्तर पर सम्पूर्ण देश सहित विश्व के लगभग दो लाख लोगों के ऊपर योग के मनोदैहिक (Psychosomatic) प्रभावों के अध्ययन का कार्य अत्यन्त कठिन व श्रमसाध्य था। श्रद्धेय स्वामी जी के शिविरों में अब तक लगभग सवा करोड़ लोगों ने प्रत्यक्ष भाग लिया है तथा मीडिया के माध्यम से आज विश्व के लगभग दो सौ देशों के 100 करोड़ से ज्यादा लोगों तक योग पहुंच चुका है। योग का प्रयोग आज घर-घर चल रहा है। योग के वृहत् प्रयोगों का आकलन दुष्कर है। दुष्कर होते हुए भी प्रामाणिकता के लिए इनका आंकलन आवश्यक था क्योंकि उन प्रमाणों के अभाव में स्वार्थी, शंकालु व विकृत मानसिकता वाले बलवान लोग योग पर प्रश्न चिह्न लगा रहे थे हमने अभी तक जितना अधिकतम हो सकता था, अपने सीमित साधनों व सामर्थ्य से योग के वैज्ञानिक सत्य को विश्व के सामने रखने का यह प्रथम प्रयास किया है। इस प्रयास में अभी लक्ष्य बहुत बड़ा है अतः निरन्तर यह वैज्ञानिक दस्तावेजीकरण व अनुसंधान का काम चलता रहेगा और हम योग के नित्य प्रयोग से उद्घाटित हो रहे सत्यों से आपको आगे भी अवगत कराते रहेंगे। हम अपना काम तब तक जारी रखेंगे जब तक योग को पूर्ण वैज्ञानिक मान्यता न मिल जाए और देश व दुनियां के अन्तिम व्यक्ति तक योग नहीं पहुंच जाए। योग के शारीरिक परिणामों के साथ-साथ योग के वैयक्तिक, पारिवारिक, आर्थिक, सामाजिक व वैश्विक लाभों पर गहन चिंतन व अनुसंधान हमारा लक्ष्य है जिसको हम पतंजलि विश्वविद्यालय बनाकर पाना चाहते [illegible] योग के विराट रूप पर समग्रता से देशवासियों के सहयोग से काम कर हैं और आगे भी करना चाहते हैं जि[illegible] योग का यथार्थ विश्व के लोगों को विदित हो।

प्रस्तुत पुस्तक में योग की प्राचीनता के साथ-साथ विविध वैज्ञानिक मानदण्ड व जनसांख्यिकीय (De[illegible]ical) अध्ययन तथा योग से लाभान्वित रोगियों के अनुभवों सहित अन्य प्रमाणों एवं दस्तावेजों को प्रस्तुत [illegible] पर्याप्त सावधानी बरती गयी है। इतने बड़े कार्य में त्रुटि की सम्भावना को अस्वीकार नहीं किया जा स[illegible] सभी [illegible] सुधी पाठकगण, वैज्ञानिकों व वरिष्ठ चिकित्सक बंधुओं से करबद्ध प्रार्थना है कि उस त्रुटि से [illegible] कराये [illegible] संस्करण में उसको संशोधित किया जा सके। योग के द्वारा मानव मात्र के कल्याण के [illegible] मिशन [illegible] सम्मिलित होने के लिए मैं आप सबको सादर आमन्त्रित करता हूँ।

रामनवमी
सोमवार, 26 मार्च 2007

आचार्य बालकृष्ण

स्मरण

इस विशाल सृष्टि में मुझ जैसे अति सामान्य एक जीव को निमित्त बनाकर योग एवं आयुर्वेद के रूप में प्राप्त प्राचीन ऋषियों की वैज्ञानिक विधा को सप्रमाण विज्ञान सम्मत स्वरूप देकर जन-जन तक पहुंचाने के इस वृहत् कार्य में जो "स्वयं" कारण है उस प्रभु का मैं स्मरण करता हूँ। जो ऋषि-मुनि **सर्वे सन्तु निरामयाः** का ध्येय लेकर दुनिया को दिव्य सुख एवं आनन्द पहुंचाने के लिए स्वयं योगाग्नि-ज्ञानाग्नि में तपकर सब तरह के सांसारिक द्वन्द्वों को सहन करते रहे, ऐसे ब्रह्मा से लेकर पतंजलि तथा जैमिनी तक मंत्रद्रष्टा सभी ऋषियों के चरणों में प्रणाम करते हुए यह कृति अर्पित करता हूँ। आज इस कृति को आप सबके सम्मुख पहुंचाते हुए मुझे हार्दिक प्रसन्नता व आनन्द की अनुभूति हो रही है। ऐसा लग रहा है कि मेरा अपने जीवन में प्राचीन संस्कृति व अध्यात्म के ज्ञान को आधुनिक विज्ञान सम्मत प्रतिष्ठापित करने का जो संकल्प था वह आज मूर्तरूप ले रहा है।

यदि इस युग में ऋषि दयानन्द न होते तो शायद हम अपनी परम्पराओं व वैदिक विज्ञान को कभी विस्मृत कर चुके होते ऐसे ऋषिवर को प्रणाम करते हुए उन गुरुजनों का मैं ऋणी हूँ जिन्होंने सतत अपने वैदुष्यपूर्ण स्नेही व्यक्तित्व के द्वारा एक बालक के कोमल मन पर ऋषि, मुनियों सम्मत इन वैज्ञानिक संस्कारों को पहुंचाने की कृपा की। इनमें श्रद्धेय वंदनीय आचार्य बलदेव जी, श्रद्धेय स्वामी रघुनाथानन्द जी अवधूत आदि सभी गुरुजनों का मैं हृदय से कृतज्ञतापूर्वक स्मरण करता हूँ।

इस युग के महान तपस्वी, ऋषि, सन्त आत्मा को मैं कैसे याद करूँ जो मेरे गुरु, मित्र, भाई आदि सर्वस्व हैं। उनको मैं क्या दे सकता हूँ? उनके द्वारा विश्व पटल पर स्थापित इस योग विद्या को, योग, आयुर्वेद व भारतीय संस्कृति के उत्थान के लिए किये जा रहे उनके प्रयत्न को शब्दों में बांधना सम्भव नहीं है। यह सब उन्हीं के द्वारा किये जा रहे विश्वव्यापी वृहत् कार्यों को विहंगम रूप से आकलन करने का प्रयत्न मात्र है। ऐसे योगर्षि स्वामी रामदेव जी को मैं स्मरण करते हुए उनके आशीर्वाद की कामना ही करता हूँ। उनसे अनुज के रूप में मुझे प्यार व मार्ग दर्शन मिलता ही है। मैं जो कुछ भी हूँ, उनके सान्निध्य व साहचर्य का ही प्रतिफल है।

वन्दनीया जन्मदात्री माँ, जिन्होंने इस धरा पर लाने के लिए नौ माह तक अपने गर्भ में धारण किया। मेरे हृदय में जो शुभ संस्कार व शुद्ध भाव तथा जीवन में कुछ करने की जो तमन्ना है, यह सब उस ममतामयी अक्षर ज्ञान शून्य होने पर भी दृढ़ संकल्पी, कठोर परिश्रमी, विविध विपत्तियों में भी निर्भय रहने वाली ऐसी तपस्विनी माँ परम पूज्या श्रीमती सुमित्रा देवी की तपस्या व उनके द्वारा दिये हुए संस्कारों का ही प्रतिफल है। ऐसी ममतामयी श्रद्धेया माँ को याद करते हुए उनके चरणों में वन्दन करता हूँ। नानाविध कष्टों को सहकर भी एक सन्त की तरह से जीवन यापन करते हुए जो गृहस्थ आश्रम में जाने की इच्छा से रहित थे, बाल विवाह के प्रचलन काल में भी तीस साल तक जिन्होंने ब्रह्मचर्य व्रत का पवित्रता के साथ पालन किया, जिन्हें गांव वाले जंगली कहकर पुकारते थे (क्योंकि उन्होंने केश, दाढ़ी, मूँछ आदि सब बढ़ा रखे थे) परन्तु घरवालों के अत्यधिक आग्रह पर गृहस्थाश्रम में प्रवेश किया, ऐसे पिता श्रद्धेय श्री जय वल्लभ जी की प्रथम सन्तति के रूप में इस संसार में आने का अहोभाग्य प्राप्त हुआ। उनके पुण्य प्रताप व संयम का ही प्रतिफल है कि अनवरत कार्य एवं व्यस्ततम दिनचर्या होने पर भी तनाव, अवसाद, थकान व व्याधि से रहित यह तन बना हुआ है। स्वयं दुःख को सहकर भी जिन्होंने कभी अभाव को प्रकट न होने दिया ऐसे मातृ-पितृ चरणों का स्मरण करते हुए उन्हें प्रणाम करता हूँ।

इस छोटे से जीवन की बहुत लम्बी यात्रा में जिनकी प्रेरणा, सहयोग, शुभकामनाएं व आशीर्वाद हमेशा मिलता रहा, ऐसे सभी भद्रजनों को मैं स्मरण करता हूँ तो ऐसा लगता है कहीं मुझे कई जन्मों की स्मृति तो नहीं आ रही है। विगत जीवन के क्षणों की स्मृति मात्र से अपने भाग्य पर मुझे गर्व महसूस होता है कि जिन्होंने मुझे अपने प्रेम व वात्सल्यपूर्ण आशीष प्रदान किए, जिन्होंने योग ऋषि स्वामी रामदेव जी सदृश संतान दुनिया को दी उस माँ श्रीमती गुलाब देवी एवं पिता श्री रामनिवास जी को भी स्मरण करते हुए उन्हें प्रणाम करता हूँ। जीवन यात्रा की इस कड़ी में श्रद्धेय स्वामी

शंकरदेव, पूज्य महन्त राजेन्द्र दास, स्वामी नारायण मुनि, पूज्य आनन्द चैतन्य जी, पूज्य आचार्य प्रद्युम्न जी, प.पू.म.म. स्वामी सत्यमित्रानन्द जी, प.पू. स्वामी चिदानन्द मुनि जी, म.म. स्वामी हंसदास जी, जीवराज भाई पटेल, माता ज्योतिका, सुरेश छिल्लर आदि को कृतज्ञता पूर्वक नमन व स्मरण करता हूँ।

मेरे सखा व इस योग मिशन को आगे बढ़ाने में सहयात्री स्वामी मुक्तानन्द जी जिनका मुझे भाई से भी ज्यादा स्नेह मिलता है। आश्रम के सेवा कार्यों में अहर्निश साथ निभाने वाले भाई रामभरत, डॉ. यशदेव शास्त्री को भी धन्यवाद देता हूँ कि वे आश्रम की सेवा अहर्निश करते हैं। योग आयुर्वेद के विज्ञान सम्मत कार्य के विषय में सोचते ही जिन्हें याद करता हूं वे डॉ. बी. डी. शर्मा, डॉ. विश्वजीत मुखर्जी तथा उनको गृहस्थ आश्रम के कार्यों से मुक्त रखकर कार्य करने देने के लिए उनकी धर्मपत्नी श्रीमती महुआ मुखर्जी को भी याद करता हूँ।

योग विषयक शोध व उस शोध के दस्तावेजीकरण के प्रारम्भिक चुनौतीपूर्ण अतीत का स्मरण आते ही उस समय की विषम परिस्थितियों में सहयोग के लिए आगे बढ़े उन मजबूत हाथों का स्मरण हो आता है जिनके बिना इतना वृहत् कार्य इतनी सजीवता के साथ सम्पन्न न हो पाता। इस कार्य के लिए मैं श्री ओ. पी. श्रीवास्तव का ही संकल्प मानता हूँ। बहन रेनू प्रकाश, जो पारिवारिक दायित्व के साथ इस कार्य के लिए अग्रणी रूप में लगी रहीं। बेटे रजत प्रकाश तक को स्वामी जी की सेवा के लिए लगाया उस देवी सहित, उस कार्य के सहयोग में संलग्न, श्री अलख, डॉ. एच. पी. कुमार, डॉ. आर. के. गुप्ता, डॉ. आर. के. मिश्रा व एस.जी.पी.जी.आई. लखनऊ की टीम को आभार पूर्वक याद करते हुए, सहाराश्री को भी हृदय से साधुवाद देता हूँ, जिन्होंने सहारा मेडिकल की टीम को इस कार्य के लिए सहर्ष लगाया। सभी रिकार्ड को संग्रह करके पुस्तक का स्वरूप देने की कल्पना तो निश्चित हमारी थी पर यदि डॉ. राजेन्द्र विद्यालंकार का पुरुषार्थ व उनकी धर्मपत्नी श्रीमती डॉ. सुमन राजन का साथ न होता तो शायद यह संकल्प इस रूप में कभी मूर्तरूप नहीं ले पाता उन्हें मैं हृदय से कृतज्ञता ज्ञापन ही कर सकता हूँ। लेखन व संकलन की इस कड़ी में डॉ. एस. के. तिजारावाला, प्रो. यू. एस. बिष्ट, सुमेघा अग्रवाल, डॉ. श्रीकांत भावे, डॉ. धर्मवीर राय, श्रीमती प्रियता व राघवन परिवार व डॉ. कुलवीर छिकारा एवं प्रिन्टिंग से सम्बन्धित सम्पूर्ण कार्य को अतिशीघ्र पूर्ण करने के लिए शशि भूषण को भी याद करता हूँ।

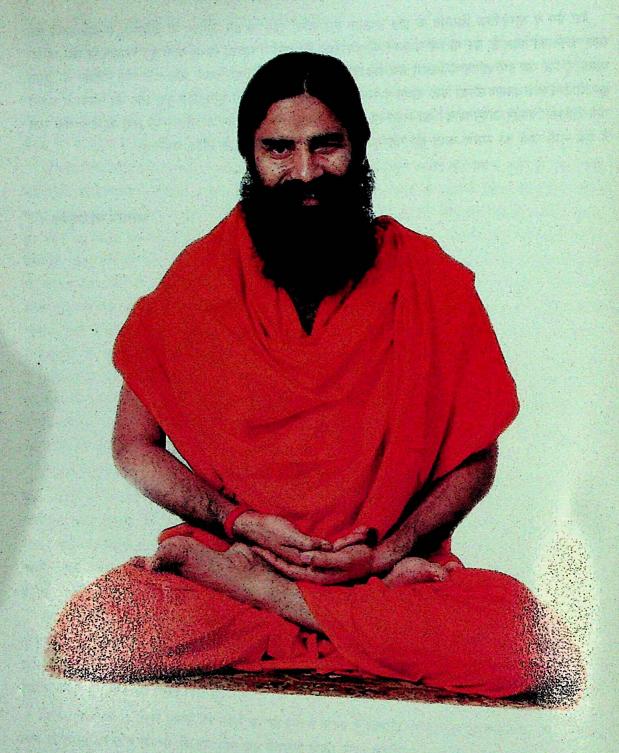
सेवा के कार्यों के लिए अपनी राजकीय सेवा से ऐच्छिक सेवानिवृत्ति लेकर, योगपीठ की सेवा में संलग्न स्वर्गीय माता कान्ता जी व अजय आर्य जी तथा आश्रम कार्यों में अहर्निश संलग्न प्रिय गगन, श्री ललित मोहन, [illegible] जयशंकर मिश्रा, कर्नल धीर, शर्मा जी आदि सभी सहयोगियों, आशु व पारुल बहन, वैद्य राजेन्द्र, वैद्य अवनीश, वैद्य सुभाष सहित आश्रम के सभी वैद्यगण स्वयंसेवकों को हृदय से स्मरण व उनके कार्य के लिए मैं शब्दों से नहीं आन्तरिक भावों से याद करता हूँ। अहर्निश संस्था में सेवा दे रहे इन एक हजार से ज्यादा स्वयं सेवकों के समर्पण का ही प्रतिफल है कि आज विश्व में योग आयुर्वेद की कीर्ति-पताका फहराने का क्रान्ति अभियान तीव्र गति पकड़ चुका है।

औषधि निर्माणशाला के विशाल भवन की बात हो या पतंजलि योगपीठ के अति अल्प समय में निर्मित विशा[illegible] व भव्य भवन की, यह एल्डिको ग्रुप के चेयरमेन श्री एस. के. गर्ग जी की तपस्या व पुरुषार्थ का ही परिणाम है जि[illegible] तन-मन से ही नहीं अपितु धन से भी पूर्ण सहयोग रहता है। इन कार्यों में सहयोग देने के लिए मनोज सिंघल [illegible] ज्योति सहित पूरी टीम को बधाई देता हूँ।

विविध व्याधियों से संतप्त लाखों उन लोगों का भी स्मरण करता हूँ जिनका दारुण दुख इस मिशन का [illegible] साथ ही लाखों उन लोगों का भी, जिन्होंने योग द्वारा रोगमुक्त होकर अपने आशीष और दुआएं हमें दीं। स्मरण [illegible] भी आता है जिन्होंने सांस्कृतिक मूल्यों की रक्षा, देशप्रेम, जनसेवा, संस्कृति, अध्यात्म व योग-आयुर्वेद के इस मिशन में अपना अंशमात्र भी सहयोग दिया। इस मिशन को आगे बढ़ाने के लिए अपने पास सीमित साधन होने पर भी कहीं अपने पेंशन का आधा भाग संस्था को अर्पित किया तो कई माताओं ने सिलाई व मजदूरी करके भी संस्था को आगे बढ़ाने के लिए सहयोग किया। उन सभी लोगों के स्मरण मात्र से आज मेरी आंखों में हर्षाश्रु हैं। देश संस्कृति व विश्व को निरामय बनाने के संकल्प को रोकने के लिए जो आसुरी शक्तियां प्रयत्न करती रहीं, उन्हें भी मैं

धन्यवाद देता हूँ कि जब-जब पथ में बाधाएं आयीं प्रभु की कृपा से हमारे कमजोर पग भी मजबूत व गति तेज होती गयी सबका धन्यवाद-आभार।

देश प्रेम व सांस्कृतिक विरासत के प्रति उदासीन ऐसे लाखों लोग जो इस जागरण के अभियान में अब साथी बन साथ चलने को तैयार हैं, का भी स्मरण करने को हम उद्यत हैं। अन्त में सबको स्मरण करते हुए भगवान से यही प्रार्थना करता हूँ कि वह हमें शक्ति दें जिससे हम सब दूसरों की पीड़ा को हरकर उनके आंसू पोंछ सकें, जीवन के बुझते हुए दीपों में तेल बनकर उनको नया जीवन दे सकें जिससे उनके परिवार की मुस्कुराहट पुनः लौट कर आये। वे हजारों योग शिक्षक जिन्होंने अपने जीवन का लक्ष्य ही योग व स्वामी रामदेव के सन्देश को घर-घर तक पहुंचाना बना रखा है ऐसे सभी जनों को स्मरण करते हुए यह कृति दैवी शक्तियों के चरणों में अर्पित करता हूँ।

आचार्य बालकृष्ण

प्रथम अध्याय

योग की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि

योग विश्व मानव के लिए भारत की महानतम उद्भावना और उद्घोषणा है। सफल व्यक्ति और सभ्य समाज को 'योग' से विशिष्ट कोई अन्य संकल्पना अद्यावधि तो अप्राप्त ही है। परिवार, जाति, समुदाय, क्षेत्र, देश, भाषा, धर्म आदि में संपूर्णता खोज रहे व्यक्ति की प्रवृत्तियां अंततः दूसरों के लिए अराजकता ही उत्पन्न करेंगी। अपने यथार्थ में यह सारी खोज वस्तुतः पहचान की ही खोज है, विश्रांति की नहीं। विश्व में सर्वत्र विद्यमान धर्म, देश, जाति आदि के लुभावने नारों से सजाधजा संपूर्ण संघर्ष अपने मूल में बेहद स्वार्थी, भ्रामक और वर्चस्वपरक है। प्रायः इसे धर्म युद्ध, न्याय युद्ध या अस्मिता की लड़ाई कह कर लोगों का समर्थन जुटाया जाता है। क्या सामाजिक समरसता के लिए कोई और पद्धति हमारे पास नहीं है? क्या ऐसा कुछ नहीं हो सकता जिस पर दुनिया के सब व्यक्ति चल सकें? जिससे किसी भी व्यक्ति व देश की एकता व अखंडता खंडित नहीं होती हो, जिसको प्रत्येक व्यक्ति अपना सकता हो और जीवन में पूर्ण सुख, शांति व आनंद प्राप्त कर सकता हो? हां है! एक ऐसा पथ जिस पर निर्भय हो कर पूर्ण स्वतंत्रता के साथ दुनिया का प्रत्येक इंसान चल सकता है और जीवन में पूर्ण सुख, शांति व आनंद को प्राप्त कर सकता है। यह है महर्षि पतंजलि द्वारा प्रतिपादित 'अष्टांग योग' का पथ। यह कोई मत पंथ या संप्रदाय नहीं अपितु जीवन जीने की संपूर्ण पद्धति है। यदि संसार के लोग वास्तव में इस बात को ले कर गंभीर हैं कि विश्व में शांति स्थापित होनी ही चाहिए तो इसका एकमात्र समाधान है 'अष्टांग योग' का पालन।

इस दुनिया में खूनी संघर्ष को यदि किसी उपाय से रोका जा सकता है तो वह 'अष्टांग योग' ही है। 'अष्टांग योग' में जीवन के सामान्य व्यवहार से ले कर ध्यान एवं समाधि सहित अध्यात्म की उच्चतम अवस्थाओं का अनुपम समावेश है। जो भी व्यक्ति अपने अस्तित्व की खोज में लगा है तथा जीवन के पूर्ण सत्य से परिचित होना चाहता है उसे 'अष्टांग योग' का अवश्य ही पालन करना चाहिए।[1] निश्चय ही 'योग' संसार के समस्त व्यावहारिक और परमार्थिक उद्देश्यों की प्राप्ति में सहज-सुलभ अधिकतम प्रभावी उपाय है।

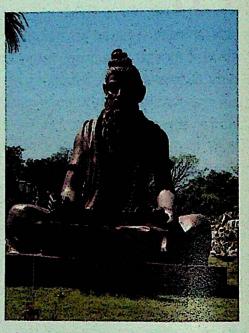
'योग' मनुष्य के अंदर सुप्त प्रायः पड़ी अंतर्दृष्टि को प्रबोधित और आंदोलित करता है। अंतर्दृष्टि से रहित व्यक्ति विकास से विश्राम (विश्रांति) तक का प्रकाशमान राजपथ पकड़ने की अपेक्षा विलास से विनाश तक जाने वाला लोभनीय लेकिन कंटकाकीर्ण मार्ग पकड़ लेता है। वह न इहलौकिक को साध पाता है न पारलौकिक को। 'योग' दुराग्रह, सनक, मिथ्याचार और अहंभाव से ग्रसित बुद्धि, जो न केवल अपने लिए अपितु संपूर्ण मानव समाज के लिए पड़े-पड़े संकट खड़े करती है, को समाहित कर दिव्यता से संपूरित कर देता है। 'योग' का संस्पर्श बुद्धि को पर्वत से भी दृढ़ और समुद्र से भी गंभीर बना देता है। अवसाद के क्षणों में 'योग' का साहचर्य सघन विश्रांति देने वाला है। यह शंकालु चित्त को निःशंक कर दिव्य प्राप्तियों के आश्वासन से पूरित कर देने वाला है। संसार का इतिहास योगानुष्ठान द्वारा आत्मदर्शी बने उन महामनाओं की यशोगाथाओं से भरा पड़ा है। जिन्होंने मानव समाज में विद्यमान ईर्ष्या-द्वेष आदि प्रवृत्तियों और सुख-दुख आदि द्वंद्वों को दूर कर पृथ्वी पर शांति का साम्राज्य स्थापित किया है।

संसार में न केवल साहित्यिक, दार्शनिक और वैज्ञानिक अपितु धार्मिक और आध्यात्मिक स्तर पर भी जितना कुछ सार तत्व का आविष्कार हुआ है, वह सब कुछेक एकाग्रचित साधकों के अहर्निश ऐकान्तिक तप और साधना के चलते ही संभव हो पाया है। आध्यात्मिक रहस्यों और तथ्यों को जानने के लिए जिस उच्च स्तरीय चेतना और एकाग्रता की आवश्यकता है, भौतिक रहस्यों और नियमों को जान कर वैज्ञानिक आविष्कारों से संसार को रोशन करने वाले वैज्ञानिकों की चेतना और एकाग्रता का स्तर भी उससे कमतर नहीं है। मंत्रों के अर्थों के साथ आध्यात्मिक तत्वों का साक्षात्कार करने वाले यदि ऋषि हैं तो भौतिक नियमों का साक्षात्कार कर नूतन आविष्कार करने वाले मनीषी भी विज्ञान के ऋषि ही हैं। योगजन्य चेतना और एकाग्रता से परिष्कृत बुद्धि से युक्त मनुष्य जो भी करता है ऋषियों जैसा

ही करता है। वह तथ्यात्मक जीवन के प्रति अत्यधिक सजग और प्रयासरत रहता है। मनीषी ऐसे व्यक्ति को क्रांतदर्शी कहते हैं।

भारतीय साहित्य की मूल्यवान कृतियां ब्राह्मण ग्रंथ, आरण्यक, उपनिषदादि ग्रंथ तथा चिकित्सा, ज्योतिष आदि शास्त्र योग से उत्पन्न विवेक बुद्धि के ही प्रतिफल हैं। इन शास्त्रों में उपलब्ध जड़-चेतन, लोक-परलोक, स्वर्ग-नरक, पाप-पुण्य, कर्म-अकर्म आदि विषयों की यथार्थ मीमांसा विवेक बुद्धि के कारण ही इतनी सटीक हो पाई है। व्यष्टि की अपेक्षा समष्टि, 'अहं' की अपेक्षा 'वयम्' को सम्मान और अधिमान देने वाली यह विवेक बुद्धि 'योग' का महानतम प्रसाद है। इससे परिचय होने पर समस्त मानसिक और आत्मिक तापों का परिशमन हो जाता है। निश्चय ही वैदिक ऋषियों की अहेतुकी कृपाओं में 'योग' का वरदान सर्वोत्कृष्ट है। यह वह विद्या है जो वाद-विवाद से रहित है, यह वह कला है जो चहुंमुखी नैपुण्य देती है और यह वह विज्ञान है जो साधनों के अभाव में भी समस्त सुखों को सुनिश्चित करता है।

योग परंपरा और उसका विकास

याज्ञवल्क्य स्मृति में याज्ञवल्क्य ऋषि ने मार्मिक आह्वान करते हुए कहा है कि 'अयं तु परमोधर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्।'[2] अर्थात् 'योग' के द्वारा आत्म दर्शन करना ही परमधर्म है। हमें वैदिक समाज की 'योग' विषयक जागरूक प्रवृत्ति का निदर्शन कराता है। जीवन और प्रकृति से जुड़े रहस्यों पर पड़े आवरण को अनावृत्त कर देने की उत्कट अभिलाषा ही कदाचित 'योग' की एक वैज्ञानिक विधि के विकास की हेतु बनी होगी। हम इसे नकार नहीं सकते कि मुनि पतंजलि द्वारा 'योग' की इस वैज्ञानिक विधि को सुव्यवस्थित और लेखबद्ध करने से पहले इसकी कोई गौरवशाली परंपरा वैदिक समाज में नहीं थी। वेदों के होते हुए भी महर्षियों द्वारा अन्य शास्त्रों के निर्माण की क्या आवश्यकता थी? इसका कारण बताते हुए मुनि यास्क ने कहा है कि आलस्य के कारण मनुष्यों ने तत्त्वज्ञान को जटिल मानकर [illegible]दासीन होना [illegible] कर दिया था। ऋषियों ने शास्त्रों के द्वारा इसी तत्वज्ञान को रोचक ढंग से प्रस्तुत किया। अं[illegible] रूप से आज [illegible] या घोषणा करने की स्थिति में तो नहीं हैं कि 'योग' शास्त्र स्वतंत्र रूप से क[illegible]त्व में आया? [illegible] से ले कर अपेक्षाकृत अत्यंत पश्चातवर्ती पुराणों तक हमें 'योग' विषयक [illegible]चुरता के साथ [illegible] ऋचाएं प्रत्यक्षतया अथवा प्रकारांतर से 'योग' के विभिन्न पक्षों को [illegible] कर रही हैं। [illegible] आदि 'योग' की विभिन्न स्थितियों और प्रक्रियाओं पर ये ऋचाएं [illegible]वार न [illegible] आकृष्ट करती हैं। ऋग्वेद के 1.18.7, 1.34.9, 10.13.1 आदि मंत्रों [illegible] 'योग' विषयक [illegible] हुआ पाते हैं। यजुर्वेद के अनेक मंत्रों में हम समाहित मन और उसके प्र[illegible] सुंदर निदर्शन [illegible] के 11वें अध्याय के 1 से 5 तक के मंत्रों से उत्कृष्ट 'योग' की घोषणा कौन [illegible]ेगा? जरा वेद की [illegible]दावली देखिए :

युञ्जते मनऽउत युञ्जते धियो विप्रा विप्रस्य बृहतो विपश्चितः।

सिद्धयोग मनीषी ऋषि दयानंद ने युञ्जते का अर्थ स्थिर करना कहा है। मन को स्थिर करने का भाव 'युञ्जते मनः' में है। बुद्धियों को स्थिर करने का भाव 'युञ्जते धिया' में है जबकि मेधावी सद्-असद् विवेकवान व्यक्ति 'विपश्चितः' शब्द से बोध्य है। यजुर्वेद में ग्यारहवें अध्याय के प्रथम मंत्र को देखें :

युञ्जानः प्रथमं मनस्तत्त्वाय सविता धियः।

ऋषि दयानंद ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका में इस मंत्र में आए 'युञ्जानः' पद का अर्थ 'योगं कुर्वाणः सन् (मनुष्याः)' - 'योग' करते हुए (मनुष्य) करते हैं।

यजुर्वेद के ऊपर संकेतित पांचों मंत्र 'योग' की विस्तृत परिचर्चा करने वाले श्वेताश्वतर उपनिषद में यथावत् पढ़े गए हैं। अथर्ववेद (19.8.2) में भी हम बीजरूप में 'योग' शब्द विद्यमान पाते हैं। 'योग' प्रक्रिया के सबसे अहं सोपान प्राण-विद्या का हम वैदिक ऋचाओं में महती विस्तार देखते हैं। वैदिक संहिताओं में प्राण, अपान, व्यान, उदान और समान-प्राणों का हमें बहुशः उल्लेख मिलता है। यद्यपि प्राण एक ही है परंतु कार्य वैभिन्य एवं स्थान, स्थिति और चेष्टा भेद से इनके अनेक नाम रख लिए गए हैं। यजुर्वेद के मंत्रों में हमें कहीं दो, कहीं तीन, कहीं चार और एक दो स्थलों पर पांचों प्राणों का भी युग्म रूप से उल्लेख मिलता है। प्राणों के यजुर्वेद संहिता में प्राण, अपान, व्यान और उदान का बहुशः उल्लेख है जबकि समान नामक प्राण को यत्र-तत्र ही स्मरण किया गया है।[3] अथर्ववेद में प्राण और अपान तथा व्यान और उदान के युगल का अतिशय उल्लेख उपलब्ध होता है।[4] वस्तुतः प्राणों का सबसे विस्तृत उल्लेख है ही अथर्ववेद में। अथर्ववेद के 11वें कांड का चौथा सूक्त प्राणविद्या का अनुपम विवरण प्रस्तुत करता है। इस सूक्त में व्यष्टि से समष्टि तक प्राण के विभिन्न आधारों एवं क्रियाकलापों को स्मरण कर नमन किया गया है। सूक्त का प्रथम मंत्र ही प्राण की व्यापकता को रेखांकित करते हुए कहता है कि 'उस प्राण के प्रति सबका नमन, जिसके वश में यह सब कुछ है। जो समस्त प्राणियों का ईश्वर है, और जिसमें यह सब प्रतिष्ठित है'।[5] यजुर्वेद की एक ऋचा इन प्राणों को ऋषि कह कर संबोधित करती है।[6] शरीर में विद्यमान प्राण रूप यह ऋषि ही मन-मस्तिष्क को ऋषि रूप में विकसित और प्रतिष्ठापित करते हैं। ऋषि अर्थात् अंतर्निहित तथ्यों और रहस्यों को यथावत जानने समझने की दृष्टि विशेष। तार्किक और बौद्धिक उत्कर्ष की चरमावस्था है यह ऋषित्व। ऋषित्व के अभाव में शास्त्रोक्त तथ्यों और विधानों का सम्यक परिज्ञान असंभव प्रायः ही है। योगचर्या के अभाव में ऋषित्व की प्राप्ति असंभाव्य है। अतः स्पष्ट ही है कि योगजन्य प्रज्ञाविवेक से ही वेद मंत्रों में अंतर्भूत तत्वों को जाना जा सकता है।

अहिर्बुध्न्य संहिता 'योग' के आदि प्रवक्ता के रूप में हिरण्यगर्भ का परिचय देती है। इसके अनुसार योगानुशासन एवं पाशुपत 'योग' इन दोनों के प्रवर्तक हिरण्यगर्भ हैं। अहिर्बुध्न्य संहिता 'योग' को बहिरंग तथा अंतरंग नामक दो भेदों वाला बतला कर इसे यमादि अंगों वाला निरुपित करती है। याज्ञवल्क्य स्मृति[7] और महाभारत[8] "हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुरातनः" कह कर हिरण्यगर्भ को ही योग का आदि प्रवक्ता स्वीकार करते हैं। महाभारत का एक अन्य संदर्भ इस हिरण्यगर्भ को 'द्युतिमान' और 'विभुः' बताते हुए इसे वेदों में बहुशः स्मृत बताता है।[9] ऋग्वेद के दसवें मंडल का 121वां सूक्त 'हिरण्यगर्भ सूक्त' कहलाता है। महाभारत द्वारा 'द्युतिमान्' और 'विभुः' कहा गया हिरण्यगर्भ और कोई नहीं वस्तुतः ऋग्वेदीय हिरण्यगर्भ सूक्त का ही तेजोमय ब्रह्म है। अद्भुद रामायण इस हिरण्यगर्भ को जगत का अंतरात्मा घोषित करती है। इस समस्त विवरण से स्पष्ट ही है कि वैदिक परंपरा 'योग' को ईश्वरप्रोक्त ही स्वीकार करती रही है।[10]

'योग' के प्रवक्ता हिरण्यगर्भ के विषय में कुछ इतर धारणाएं भी विद्वानों ने व्यक्त की हैं। कुछ मनीषी सांख्य शास्त्र के प्रवक्ता मुनि कपिल को ही हिरण्यगर्भ कहते हैं तो कुछ अन्य हिरण्यगर्भ नाम के किसी ऋषि को 'योग' का आदि प्रवक्ता बताते हैं। हिरण्यगर्भ शास्त्र अति विस्तृत था शायद उसके सार को ग्रहण करके ही

पतंजलि ने 'योगदर्शन' का प्रणयन किया है।

हिरण्यगर्भ प्रोक्त इस 'योग' का अपेक्षाकृत विकसित रूप हमें उपनिषद साहित्य में प्राप्त होता है। यद्यपि यह इतना क्रमिक और सुसंबद्ध तो नहीं है जितना 'योग' सूत्रों में। पुनरपि 'योग' शास्त्र की समस्त रूप रचना उपनिषदों में उपलब्ध है। आत्मदर्शन की उत्कृष्ट अभिलाषा ही जिन ग्रंथों के प्रणयन की प्रेरणा बनी हो वे 'योग' के विस्तृत आधारों से आखिर कैसे निरपेक्ष हो सकते हैं? 'योग' दर्शन का लक्ष्य है- चित्तवृत्ति के निरोध द्वारा दृष्टा की स्वस्वरूप में अवस्थिति। वस्तुतः यह आत्म दर्शन की- समाधि की स्थिति है। उपनिषदों का भी यही लक्ष्य है। मैत्रेयी के समक्ष किया गया याज्ञवल्क्य का आह्वान आत्म दर्शन विषयक उत्कंठा का चरमोत्कर्ष है।[11] ईशोपनिषद जिस हिरण्यमय आवरण को हटा कर सत्य के साक्षात्कार का परामर्श देता है, वह आवरण 'योग' शास्त्र में पंच क्लेशों के अंतर्गत पठित और अन्य सभी क्लेशों का मूल अविद्या के अतिरिक्त और क्या है? आयुर्वेद में भी प्रज्ञा अपराधों को ही सभी रोगों का मूल कहा गया है। उपनिषदों में प्रमुख केन, छांदोग्य बृहदारण्यक, मैत्रायणी, कौशीतकी तथा श्वेताश्वतर आदि में उपदिष्ट ब्रह्मविद्या क्या 'योग' विद्या से इतर है? अनेक उपनिषदें विषय का प्रवर्तन ही 'ब्रह्मवादिनो वदंति' वाक्य के साथ करती हैं। उपनिषदों में हमें स्पष्टरूप से आसन, प्राणायाम, धारणा, ध्यान, समाधि आदि योगांगों के नाम तथा विधि उपलब्ध होती है। यम-नियम के अंगभूत शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय, अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य आदि का हम उपनिषदों में प्रचुरता से उल्लेख पाते हैं। तप, ब्रह्मचर्य एवं सत्य परक विवरण तो जैसे उपनिषदों के प्राणभूत हैं।

भारतीय दार्शनिक चिंतनधाराओं में योगानुष्ठान को अत्यंत महत्व मिला है। दर्शन ग्रंथों एवं उनके भाष्यों में 'योग' प्रकरण प्रमुखता से वर्णित हैं। विषय प्रतिपादन की दृष्टि से 'योग' दर्शन सांख्य दर्शन का जोड़ीदार है। यद्यपि सांख्य शास्त्र योग दर्शन से पर्याप्त प्राचीन माना जाता है। परंतु अत्यंत समानता के चलते इन दोनों को परस्पर पूरक भी समझा गया है। भगवान कृष्ण प्रतिपादित भगवत - गीता तो इन दोनों शास्त्रों को पृथक समझने वाले व्यक्ति को बाल बुद्धि ही घोषित करती है।[12] सांख्य दर्शन में आसन, धारणा, ध्यान आदि योगांगों का 'योग' सूत्रानुसार ही पृथक सूत्र रच कर स्वरूप निर्धारण किया गया है। यहां तक कि दोनों शास्त्रों में कुछ सूत्र शब्दशः समान हैं।[13] योग शास्त्र में वर्णित आसन, वृत्तियां और उनका स्वरूप, उनका विरोध और निरोध का प्रतिफल, पंच क्लेश, वृत्ति निरोध के साधन अभ्यास और वैराग्य, क्रिया योग, ध्यान और समाधि आदि का वर्णन सांख्य सूत्रों से पर्याप्त साम्य रखता है।

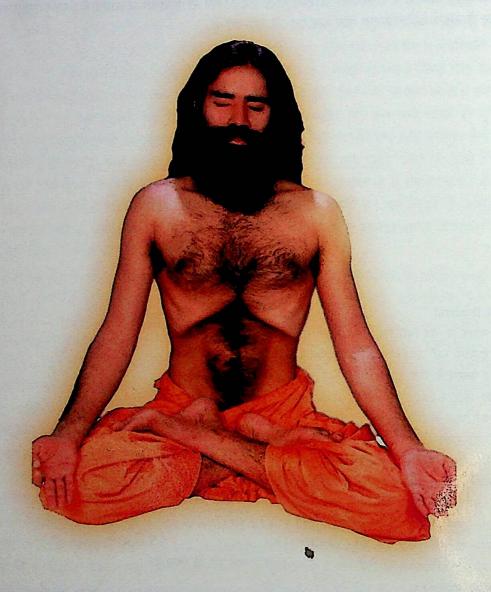
सांख्य दर्शन की राय है कि स्वभाव से नित्य शुद्ध-बुद्ध-मुक्त जीव प्रकृति के संपर्क संस्पर्श से बद्धवत् हो जाता है। प्रकृति के साथ संपर्क संस्पर्श का कारण बनता है अविवेक। जब तक अविवेक है तब तक 'प्रकृति योग' है और जब तक 'प्रकृति योग' है तब तक बंध रहेगा, दुख और द्वंद्व भी रहेंगे, जन्म और मरण का चक्र भी रहेगा। इस अविवेक की औषधि केवल समाधि है। समाधि द्वारा चेतन-अचेतन भेद का साक्षात्कार जब आत्मा को हो जाता है तब अविवेक की गुंजाइश ही कहां रह जाती है? अविवेक गया तो प्रकृति से संपर्क भी गया। प्रकृति से संपर्क गया तो अपवर्ग मिला। कितना साम्य है इस प्रक्रिया का 'योग' दर्शन के तरा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् के तात्पर्य के साथ।

न्याय शास्त्र समाधि की सत्कार्यता के लिए यम-नियमों पर विशेष बल देता है। वेदांत दर्शन मन को समाहित करने के लिए ध्यान सहित कई योगांगों का प्रतिपादन करता है। इसके अतिरिक्त हम प्राचीन साहित्य में भी योगानुष्ठान का महती निदर्शन पाते हैं। महाभारत के अनेक प्रकरणों विशेष तथा शांति पर्व, अश्वमेध पर्व तथा अनुशासन पर्व में योग विषयक महत्वपूर्ण सूचनाएं हैं। महाभारत की अंतर्वर्ती गीता तो 'योग' विषयक अनेक क्रांतिकारी परिभाषाओं और घोषणाओं का जीवंत दस्तावेज ही है। 'योग' शब्द को नए-नए संदर्भों में प्रयुक्त कर योगाचार के क्षेत्र और उसके आधारों को जैसा विस्तार और स्वरूप गीता ने दिया है वह सचमुच युगांतकारी है। 'योग' की परिभाषा एवं योगचर्या और उसके अंतर्निहित तत्वों-तप, कर्म, स्वाध्याय, ध्यान, एकाग्रता, अभ्यास, वैराग्य, आहार, विहार, दिनचर्या आदि का जैसा मनोरम, सरस और प्रवाहशील विवरण हमें गीता में मिलता है वह अन्यत्र दुर्लभप्रायः ही है। ज्ञान योग, कर्मयोग, भक्तियोग, राजयोग आदि के रूप में योगचर्या के बहुआयामी रूप का हम गीता में पर्याप्त विस्तार पाते हैं।

पुराण भारतीय साहित्य की सबसे विवादास्पद कृतियां हैं। पुराणों पर भारतीय धर्म और दर्शन को अपकर्ष की ओर ले जाने का आरोप अनेक विद्वान, सुधारक और समीक्षक लगाते रहे हैं। पुराणों में भी हमें योग विषयक संदर्भ बहुलता से मिलते हैं, परंतु इन आरोपों से यह भी विमुक्त न रह सके हैं। वायु, शिव, ब्रह्म, गरुड़, विष्णु, अग्नि तथा लिंग पुराण

के 'योग' संदर्भ विशेष उल्लेख्य हैं। गरुड़ पुराण के चौदहवें अध्याय का ध्यान-योग वर्णन, अग्नि पुराण का क्रियायोग वर्णन, विष्णु पुराण का यम-नियमादि अष्टांग योग विवरण किसी भी अध्येता को सहज ही आकर्षित करते हैं। वायु पुराण का दशम् अध्याय हमें योगांगों से होने वाली हानि-लाभ से परिचित करवाता है। परंतु सतत ध्यातव्य है कि बहुत बार ये संदर्भ अति विस्तृत और असंबद्ध भी बन गए हैं।

सन्दर्भ एवं टिप्पणियाँ

1. योग साधना व योग चिकित्सा रहस्य, स्वामी रामदेव, पृष्ठ 10-11
2. अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्। याज्ञवल्क्य स्मृति 1.8
3. समस्त प्रकरण के लिए दृष्टव्य-
   यजुर्वेद-18.2, 6.20, 22.33, 1.20, 7.27, 13.19
4. प्राणापानौ चक्षुः श्रोत्रमक्षितिश्च क्षितिश्च या।
   व्यानोदानौ वाङ्मनस्ते वा आकूतिमावहन्।। अथर्व 11.8.4
   प्राणापानौ चक्षुः श्रोत्रमक्षितिश्च क्षितिश्च या।
   व्यानोदानौ वाङ्मनः शरीरेण त ईयन्ते।। वही 11.8.26
5. प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे।
   यो भूतः सर्वस्येश्वरो यस्मिन्त्सर्वं प्रतिष्ठितम्।। अथर्व 11.4.1
6. सप्तऋषयः प्रतिहिताः शरीरे सप्त रक्षन्ति सदमप्रमादम्। यजु. 34.55
   इस मन्त्र में सप्तऋषय पद का अर्थ प्रायः सभी भाष्यकारों ने सात प्राण ही किया है।
7. याज्ञवल्क्य स्मृति 12.5
8. महाभारत 12.349.65
9. महाभारत 12.342.96
10. हिरण्यगर्भो जगदन्तरात्मा। अद्भुत रामायण 5.6
11. आत्मा वाऽरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः
12. सांख्ययोगौ पृथक् बालाः प्रवदन्ति न पंडिताः। गीता 5.4
13. (क) स्थिर सुखमासनम्। योगसूत्र 2.46 तथा सांख्य सूत्र 3.34
    (ख) वृत्तयः पञ्चतयः क्लिष्टाऽक्लिष्टाः। योगसूत्र 1.5 तथा सांख्यसूत्र 2.33

द्वितीय अध्याय

योग के विविध पक्ष

यह दोनों वाक्य समानांतर सच हैं कि 'योग' शरीर को साधता है और शरीर 'योग' को। प्रथमतः बहका-थका शरीर 'योग' के अनुशासन को पाकर ऊर्जा, उत्साह और दिशा बोध से देदीप्यमान हो उठता है और अंततः प्रतिदानस्वरूप यह योगव्रती को उसकी मंजिल समाधि तक पहुंचा देता है। महान कवि कालिदास अपने विश्रुत ग्रंथ कुमारसंभव में शरीर को लक्ष्य कर बड़ी सटीक टिप्पणी कर रहे हैं कि 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्' -'निश्चय ही शरीर धर्मचर्या का प्रथम साधन है।' भारत के संदर्भ में प्रत्येक सुकर्म-सद्कर्म धर्म ही है। गति भौतिक हो या आध्यात्मिक-शरीर की अक्षमता के चलते वह पूरी न हो सकेगी। शारीरिक संगठन व्यक्तित्व के अन्य पहलुओं को प्रस्तावित और

प्रभावित करता है। असंगठित विकल शरीर में अविचल, उच्च मनोसंकल्प न तो कभी मुखरित हो सके हैं और न ही हो सकेंगे। अथर्ववेद की ऋचा अत्यंत सम्मानजनक शब्दों में इस देह का गौरवगान करती हुई इसे 'अयोध्या'[1] 'हिरण्ययीं पुरम'[2] 'अपराजिताम्'[3] और 'अमृतेनावृताम पुरम्'[4] (अमृत से आवृत्त पुर) जैसे विशेषणों से अभिहित करती है।

संसार में रमण करना हो तब भी और संसार से विमुक्ति की कामना हो तब भी-दोनों की पात्रता शरीर में रह कर ही प्राप्त करनी है। भोग के लिए पुष्ट शरीर की आवश्यकता तो सभी अनुभव करते हैं परंतु बंधन से विमुक्ति का अर्थ सामान्यता शरीर का समाप्त होना लगा लिया जाता है। साधना मार्ग में बार-बार की असफलता से साधक बहुधा इंद्रियों के असयंम से विचलित हो उठता है। इसका निदान वह इंद्रियों को सजा दे कर या उन्हें सुखा-जला या जीर्ण-शीर्ण करके करना चाहता है। इस रवैये के प्रति वेद का मंत्र हमें सावधान करता है कि शरीर के साथ यह बर्ताव समस्या का समाधान नहीं है, अपितु यह तो सामान्य अंधकार से घने अंधकार में प्रवेश करने जैसा है। शरीर और इंद्रियों के उच्छेद से दुखों की निवृत्ति नहीं अपितु अधमता ही प्राप्त होगी। शरीर या इंद्रियों से हम भाग कर दूर नहीं जा सकते। ये [illegible] हमारी दुश्मन नहीं, दोस्त हैं। इन्हें दुत्कार से नहीं संवाद और पुचकार से निर्देशित किया जा सकता है। कदाचित शरीर के प्रति अपने शिष्यों के अपरिपक्व उपेक्षापूर्ण दृष्टिकोण से आहत हो कर ही उपनिषद के ऋषि ने अपने शिष्यों के समक्ष इंद्रियों को समष्टिरूप दैवीय तत्वों से निर्मित घोषित करते हुए इनके संरक्षण और संवर्धन का परामर्श दिया था।

उपनिषद के ऋषि ने उत्पत्ति के समय अग्नि के वाणी बन कर मुख में, वायु के प्राण बन कर नासिका में, सूर्य के चक्षु बन कर आंख में, दिशाओं के श्रोत्र बन कर कान में, अन्न, औषधि वनस्पति के लोम बन कर त्वचा में, चंद्रमा के मन बन कर हृदय में, मृत्यु के अपान बन कर नाभि में और जल के वीर्य बन कर शिश्न में प्रवेश कर जाने का उल्लेख किया है।[5] ऋषि द्वारा प्राकृतिक देवताओं के इंद्रियों में प्रविष्ट हो जाने की घोषणा करने का एक महत्वपूर्ण तात्पर्य इनके प्रति किए जा रहे उपेक्षापूर्ण व्यवहार को रोकना भी है। हर वह ऐसा व्यवहार जिससे इंद्रियां समय से पूर्व अशक्त हों, विकृत हों- वस्तुतः इंद्रियों के प्रति हिंसक व्यवहार ही कहलाएगा। 'योग' हिंसा की प्रतिगामी धारा है। 'योग' की परिधि में पहुंचा व्यक्ति आश्चर्यजनक रूप से न इंद्रियों के प्रति असहिष्णु रहता है और न समाज के प्रति। उसका मन-मस्तिष्क दायित्वबोध से जगमगा उठता है। दायित्वबोध ही है जो समस्त प्रतिगामी शक्तियों को रचनात्मकता की ओर प्रवाहित कर देता है। दायित्वबोध आत्मबोध की मंजिल का प्रारंभ बिंदु है।

(क) योग का शारीरिक पक्ष*

शरीर का संगठन : शरीर विज्ञान दृष्टि एवं साधना विज्ञान दृष्टि :- हमारी शारीरिक संरचना बड़ी वैज्ञानिक है। शरीर विज्ञान की दृष्टि से इसका एक प्रकार से वर्गीकरण किया जाता है तो योग साधना विज्ञान की दृष्टि से दूसरी प्रकार से। शरीर विज्ञान जहां शरीर के स्थूल आधारों का अध्ययन करता है वहीं साधना मार्ग में शरीर के सूक्ष्म आधारों की उद्भावना और उनका कार्य विवरण दिया गया है। शरीर पर 'योग' के प्रभावों को जानने से पूर्व ऊपर उद्धृत इन दृष्टियों से शरीर की रूप रचना के मुख्य आधारों को जानना रोचक होगा।

जन्मावस्था में जीवात्मा शरीर के तिहरे आवरण में संचरण करती है। साधना विज्ञान इन्हें स्थूल शरीर, सूक्ष्म शरीर और कारण शरीर कहता है। इनमें स्थूल शरीर दृश्यमान है जबकि सूक्ष्म और कारण शरीर अदृश्य। स्थूल शरीर अन्य दोनों सूक्ष्म और कारण शरीर का अधिष्ठान है। इन तीनों शरीरों का नितांत घनिष्ठ संबंध है। व्यक्ति का भोग, योग और मोक्ष इन तीनों शरीरों को यथावत सक्रिय कर ही सिद्ध होता है। भोग और योग की दृष्टि से इस शरीर के व्यापारों को समझने के लिए तैत्तिरीय उपनिषद के ऋषि ने इसे पंच कोशों में वर्गीकृत किया है। ये हैं क्रमशः अन्नमय कोश, प्राणमय कोश, मनोमय कोश, विज्ञानमय कोश और आनंदमय कोश। हमारे शरीर, उसमें सक्रिय अनेक अंगों और भिन्न-भिन्न भाव दशाओं की क्रमवार व्याख्या बड़े ही सुगठित ढंग से इन कोशों के अंतर्गत की गई है। हमारे स्थूल शरीर और उसकी क्रियाओं को अन्नमय कोश के रूप में हमारे सूक्ष्म शरीर की क्रियाओं और भाव दशाओं को प्राणमय,

---

* इस विषय में अधिक जानकारी के लिए योगर्षि स्वामी रामदेव जी द्वारा लिखित 'योगसाधना एवं योग चिकित्सा' नामक पुस्तक पढ़ें।

मनोमय और विज्ञानमय कोश के रूप में तथा कारण शरीर और उसकी भावदशा को आनंदमय कोश के रूप में चिन्हित किया गया है।

हमारा स्थूल शरीर और इसके दो महत्वपूर्ण घटक ज्ञानेंद्रियां और कर्मेंद्रियां अन्नमय कोश का परिक्षेत्र हैं। बाहर की त्वचा से लेकर भीतर की हड्डी (मांस, मेद, अस्थि मज्जा आदि सभी धातुओं) तक का जो भाग है वह अन्नमय कोश कहलाता है। प्रतिदिन जो भोजन हम करते हैं, यह उसी से पोषित है। जन्म से पूर्व यह उस भोजन से विकसित हुआ जो मां ने खाया था। शरीर का प्रत्येक अवयव जो अपने विकास में अन्न का ऋणी है वह सब अन्नमय कोश का ही हिस्सा है। हमारी धमनियां, हमारी शिराएं, हमारे फेफड़े, हमारा हृदय, दांत, जिह्वा, मस्तिष्क, मस्तिष्क की सूक्ष्म संरचना- सभी कुछ अन्नमय कोश के ही अंतर्गत हैं। जितना जिसका आकार है उतना उसका अन्नमय कोश है। चींटी के शरीर में छोटा अन्नमय कोश है तो हाथी के शरीर में भारी भरकम अन्नमय कोश है। शरीर का जो कुछ भी अंश तराजू की तोल में आता है वह सब अन्नमय कोश है।

अन्नमय कोश के अति महत्वपूर्ण संस्थान हैं- कर्मेंद्रियां, ज्ञानेंद्रियां, हृदय, फेफड़े और मस्तिष्क। इसमें भी हमारी पांचों ज्ञानेंद्रियां चक्षु, श्रोत्र, नासिका, रसना और त्वक् (यदि स्पर्श के विस्तार को छोड़ दें तो) केवल मुख क्षेत्र में अवस्थित हैं। सतत स्मरण रखना चाहिए कि इंद्रियों के गोलक इंद्रिय नहीं हैं। ये तो प्रकाश, ध्वनि आदि की तरंगों को भीतर प्रवेश देने वाली खिड़कियां भर हैं। इंद्रिय तो वह अदृष्ट उपकरण है, जिसके उपयोग करने पर गोलकों द्वारा भीतर पहुंची संवेदनाओं की प्रतीति होती है। वस्तुतः न किसी ने आंख देखी है, न नाक, न कान, न रसना और न त्वक इंद्रिय ही, ये सब निराकार हैं। जहां आंख और कान बहुत दूर पर स्थित वस्तुओं की भी प्रतीति कराते हैं वहां नाक की कार्यक्षमता नियत परिधि तक ही है जबकि रसना और त्वक नितांत सान्निध्य की अपेक्षी हैं। यह भी ज्ञातव्य है कि जीभ के बिंदु मात्र प्रदेश ही ऐसे होते हैं जो खट्टे, मीठे, नमकीन आदि के स्वाद का ज्ञान कराते हैं। यह जानना भी रोचक है कि उन वस्तुओं के ही अंश गंध देंगे जो वाष्पवान हों और वे ही अंश स्वाद देंगे जो जल में घुल सकते हों। हमारी जीभ पर पानी की प्रचुर मात्रा होने का रहस्य भी यही है। भोज्य पदार्थ पहले इस पानी में घुलते हैं फिर अपना स्वाद देते हैं। इन पांचों इंद्रियों से जिन संवेदनाओं की प्रतीति होती है वे पांचों तन्मात्रा कहलाती हैं क्रमशः रूप, शब्द, गंध, रस और स्पर्श। इन तन्मात्राओं को जन्म देने वाले तत्व (भूत) भी पांच ही हैं- अग्नि, आकाश, पृथ्वी, जल (आपः) और वायु। ज्ञानेंद्रियों की भांति कर्मेंद्रियां भी संख्या में पांच हैं- हस्त, पाद (पांव), मुख, गुदा और उपस्थ।

हृदय अन्नमय कोश का एक अन्य अत्यंत महत्तम अवयव है। हृदय वह यंत्र है जो सारे शरीर को शुद्ध रक्त की आपूर्ति सुनिश्चित करता है। इसके एक द्वार से रक्त अंदर जाता है और दूसरे द्वार से बाहर आता है। हृदय की धड़कन खून के भीतर जाने और बाहर निकलने का संकेत है। स्वतः चालित अनैच्छिक पेशियों (Involuntary Muscles) से बना यह हृदय वक्ष स्थल के मध्य दोनों फेफड़ों के बीच में सुरक्षित है। प्रत्येक व्यक्ति का हृदय आकार और लंबाई-चौड़ाई में उस व्यक्ति की बंद मुट्ठी की तरह होता है। यह सूत्र जैसे तंतुओं से बनी दो तहों वाली चिकनी थैली में पड़ा रहता है जिसे हृतकोश या हृदयावरण कहते हैं। हृदय भीतर से खोखला होता है। इसके भीतर मांस का एक परदा होता है जो हृदय को दो कोठरियों में विभक्त करता है। इनमें से प्रत्येक कोठरी में दो खाने होते हैं। ऊपर के खाने को ग्राहक-कोष्ठ और नीचे के खाने को क्षेपक-कोष्ठ कह सकते हैं। इस प्रकार हृदय के चार कोष्ठ हुए- दाईं ओर का ग्राहक कोष्ठ तथा दाईं ओर का क्षेपक कोष्ठ। बाईं ओर का ग्राहक कोष्ठ तथा बाईं ओर का क्षेपक कोष्ठ। हृदय के ग्राहक कोष्ठ (Auricles) रक्त को हृदय के अंदर लेते हैं और क्षेपक कोष्ठ (Ventricles) इसे बाहर फेंक देते हैं। रक्त लेने में कोष्ठों पर दबाव कम पड़ता है जबकि इसे फेंकने में अधिक। आश्चर्यजनक रूप से हम पाते हैं कि बाएं क्षेपक कोष्ठ की दीवारें दाहिने क्षेपक कोष्ठ की दीवारों से दो तीन गुनी मोटी हैं। वस्तुतः बायां क्षेपक कोष्ठ ही शुद्ध रक्त को सारे शरीर में भेजता है। रक्त ग्रहण और रक्त क्षेपण का यह कार्य हृदय आकुंचन प्रसारण द्वारा अनवरत करता रहता है। एक आकलन के अनुसार एक स्वस्थ युवा का हृदय एक मिनट में 72 बार तथा शिशु का 140 बार आकुंचन-प्रसारण क्रिया करता है। मानसिक उद्वेगों (काम, क्रोध, भय, हर्ष आदि) तथा शारीरिक श्रम के समय यह गति बढ़ जाती है जबकि उपवास, निर्बलता एवं संताप आदि के समय घट जाती है।

इसके अतिरिक्त कपाल की सूक्ष्म संरचना, ग्रीवा से गुदास्थि तक फैले 26 कशेरुओं से निर्मित (Vertebral Column)

मेरुदंड तथा फुप्फुस (फेफड़े), जिनका विशेष विवरण प्राणायाम के संदर्भ में दिया जाएगा, हमारे अन्नमय कोश के अन्य विशिष्ट अवयव हैं।

(i) स्वास्थ्यपरक निर्देश

भोग से 'योग' तक में सफल होने के लिए इस अन्नमय स्थूल शरीर का संवर्धन और नियंत्रण नियमतः अनिवार्य है। योगचर्या सर्वप्रथम इसी अन्नमय स्थूल शरीर को नियमित और ऊर्जावान बनाती है। उत्तम स्वास्थ्य दुनिया की सबसे बड़ी सौगात है। दुनिया के अनेक मनीषियों ने स्वस्थता को परिभाषित किया है परंतु आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथ सुश्रुत द्वारा की गई परिभाषा पर हम स्वयं को अधिक मोहित पाते हैं। सुश्रुत के अनुसार जिसके तीनों दोष वात, पित्त एवं कफ सम हों, जठराग्नि सम अर्थात न अति मंद और न अति तीव्र हो, शरीर की धारक सातों धातुएं- रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा एवं वीर्य समुचित अनुपात में हों, मल-मूत्र का विसर्जन सम्यकतया होता हो, और दसों इंद्रियों सहित मन एवं इनका स्वामी आत्मा भी प्रसन्न हो तो ऐसा व्यक्ति ही स्वस्थ कहा जाता है।[6] सुश्रुत की यह परिभाषा स्वास्थ्य को त्रिस्तरीय कसौटियों पर कसती है। शारीरिक, मानसिक और आत्मिक- तीनों स्तरों पर सम्यक् हुए बिना किसी को स्वस्थ नहीं कहा जा सकता। शरीर के सबल होने पर भी यदि व्यक्ति मानसिक विकारों अर्थात् काम-क्रोध आदि दुरितों और वैचारिक विभ्रम का शिकार है तो उसका आध्यात्मिक उत्कर्ष तो दूर शनैः शनैः शारीरिक अपकर्ष भी होने लगता है। स्पष्ट ही है कि स्वास्थ्य के अंतिम दोनों सोपान- मानसिक और आत्मिक प्रसन्नता तो योगजन्य ही हैं जबकि शारीरिक संतुलन को विकसित करने में 'योग' की हेतुता सुतराम् सिद्ध ही है। आयुर्वेद का प्रसिद्ध ग्रंथ चरक स्वास्थ्य संरक्षण के तीन प्रमुख आधारों का उल्लेख करते हुए कहता है कि आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य तीन स्तंभ हैं, जिन पर स्वास्थ्य अवलंबित है।[7] भय और मोह के संयुक्त वातावरण से यकायक 'योग' जिज्ञासु बने अर्जुन को भी योगेश्वर श्रीकृष्ण योग में सफलता को निर्धारित करने वाले मानकों को उद्घाटित करते हुए कहते हैं कि आहार, विहार (विचार+व्यवहार) की सुयुक्तता, कर्मों में सुचेष्टा तथा शयन और जागरण जिसके तर्कयुक्त अर्थपूर्ण हो जाते हैं उसका योग साधन फलीभूत् होता है।[8]

आहार

उत्तम स्वास्थ्य के निर्धारक तीन आधारों में आहार अन्यतम आधार है। युक्ति संगत आहार की वैज्ञानिक विधि अपनाए बिना संपूर्ण स्वास्थ्य की अभीप्सा बेमानी है। वस्तुतः आहार स्वयं में भैषज्य (Medicine) है। आहार विहार के विज्ञान को जान कर हम अनेक व्याधियों का निदान कर सकते हैं। भारत के मनीषियों ने आहार का अत्यंत बारीकी से विश्लेषण किया है। दुनिया के तमाम आहार विशेषज्ञ स्थूल शरीर के पोषण और संरक्षण को ध्यान में रख कर आहार चयन का परामर्श देते हैं लेकिन छांदोग्य उपनिषद का ऋषि हमें सावधान करता है कि आहार शरीर के साथ-साथ हमारे मन को भी निर्धारित करता है।[9] मन पर पड़े समस्त प्रभाव हमारी मानसिक-वैचारिक प्रक्रिया का हिस्सा बन जाते हैं और अंततः हम वही तो करते हैं जो हम मानसिक स्तर पर तय कर लेते हैं। आश्चर्यजनक रूप से अन्न (आहार) हमारी संसार दृष्टि और कर्मचेष्टा का कितना प्रभावशाली नियामक है। स्पष्ट ही है कि आहार हमारी इंद्रियों को पुष्ट करता है, हमारे प्राणों का बल बनता है, और अंततोगत्वा मन की प्रवृत्तियों का भी पोषण करता है।[10] भारत के मनीषी आहार मीमांसा में और एक स्वर्णिम उद्घोषणा करते हैं कि जिन अच्छी बुरी प्रवृत्तियों से भोजन हेतु अन्न आदि को प्राप्त किया गया है और जिस हर्ष या विषाद के वातावरण में उसका भक्षण किया गया है, इत्यादि सूक्ष्म तथ्य भी व्यक्तित्व विकास में महती भूमिका निभाते हैं। यद्यपि आहार की इस प्रवृत्ति और परिस्थितिपरक घटकों को जैव रासायनिक भाषा में व्यक्त करना अभी तक संभव नहीं हो पाया है, परन्तु यह सुनिश्चित है कि हमारे मन, हमारे विचारों पर हमारे द्वारा किए गए भोजन का निर्णायक प्रभाव पडता है।

आयुर्विज्ञान के मर्मज्ञ ऋषि चरक द्वारा परीक्षा काल में अपने शिष्यों से स्वास्थ्य विषयक प्रश्न किए जाने पर वाग्भट्ट नामक शिष्य स्मरणीय उत्तर देता है कि - 'हितभुक्', 'मितभुक्', 'ऋतभुक्' अर्थात निज प्रकृति के अनुसार हितकारी, उचित मात्रा में एवं ऋतु के अनुकूल भोजन करने वाला स्वस्थ है। चरक सावधान करते हैं कि विद्वान जितेंद्रिय मनुष्य सदैव हितकारी भोज्य पदार्थों का परिमित मात्रा में यथाकाल सेवन करें। इसके विरुद्ध व्यवहार करने से बहुत से कष्टकारी रोग हो जाते हैं।[11] वस्तुतः हम तीन शारीरिक आवश्यकताओं की प्रतिपूर्ति हेतु आहार लेते हैं प्रथम- शारीरिक अवयवों का सतत निर्माण और विकास, द्वितीय दिन-प्रतिदिन के कार्यों के चलते निरंतर हो रही

शारीरिक क्षति की आपूर्ति और तृतीय शरीर संचालन और कार्य संलग्नता हेतु स्फूर्ति व ऊर्जा एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता का संचयन। परंतु जब हम भोजन लेने बैठते हैं तब आहार विषयक निर्देशों को प्रायः भूल जाना पसंद करते हैं। एकमात्र स्वाद को केंद्र में रख कर किए गए भोजन का चयन परिणाम में सर्वदा सुखद नहीं होता है। ऊपर की संपूर्ण स्थापनाओं को केंद्र में रख कर हम आहार विषयक तीन सूत्र विकसित कर सकते हैं- क्या खाएं? कैसे खाएं? और कब खाएं?

हम वसा, विटामिन, प्रोटीन, शर्करा, जल, लवण आदि के रूप में जो आहार ले रहे हैं उससे शरीर प्रतिदिन अपने विभिन्न संयंत्रों में दो हजार से अधिक यौगिक तैयार करता है। ये तैयार किए गए पदार्थ रक्त के माध्यम से शरीर के अंग-प्रत्यंगों में पहुंच कर उनका पोषण करते हैं। इस प्रक्रिया को अधिकाधिक कारगर बनाने के लिए हमें अपनी प्रवृत्ति और अवस्था आदि को भली प्रकार जान कर भोजन के पोषक तत्वों का चयन करना चाहिए। हमें इस बात का भी बराबर स्मरण रखना चाहिए कि ये सभी पोषक तत्व हम प्राकृतिक पदार्थों से ही लें, मांसाहार से नहीं। भोजन के चयन के साथ-साथ भोजन करने के तौर-तरीकों पर भी ध्यान देने की आवश्यकता है। एक ओर जहां चिंतामुक्त, सहज, शांत मनोभाव से संयुक्त होकर चाव और प्रसन्नता के साथ किया गया सामान्य भोजन भी शारीरिक और मानसिक स्तर पर उच्चतम परिणाम देता है वहीं दूसरी ओर भय, तनाव, विषाद आदि की मनोदशा में किया गया अधिकतम पोषकीय तत्वों से युक्त विशेष भोजन अनेक भयावह व्याधियों का जन्मदाता बन जाता है। 'फटाफट' के फार्मूले के साथ पकाया व खाया गया भोजन भी शरीर और मन के लिए अहितकर ही होता है। दांतों का काम आंतों से लेने वाले सज्जन चिरकाल तक उत्तम स्वास्थ्य के स्वामी नहीं रह सकते। अतः भोज्य पदार्थ को चबा-चबा कर तरल कर लेने तथा पेय पदार्थों में लार मिल जाने के पश्चात् ही उन्हें निगलना चाहिए आहार के साथ अनिवार्य रूप से जुड़ा एक पहलू यह भी है कि बिना भूख लगे या अजीर्ण के होने पर भोजन करना विष के तुल्य है।

निद्रा

निद्रा स्वास्थ्य का दूसरा महत्वपूर्ण स्तंभ है। ईश्वरीय वरदानों में नींद की व्यवस्था अन्यतम है। किसी को लगातार जगाए रखना अर्थात् न सोने देना दुनिया में प्रचलित क्रूरतम सजाओं में से एक है। कल्पना करें यदि परमात्मा इस सारी सृष्टि व्यवस्था में से केवल नींद को हटा लें तो यह दुनिया कुछ ही दिनों में एक विशाल पागलखाने में परिवर्तित हो जाएगी। थका-मांदा व्यक्ति स्फूर्ति और ऊर्जा की प्राप्ति के लिए निद्रा की शरण में ही जाता है। प्राणी जगत् से लेकर वनस्पति जगत् तक सभी प्रकृति द्वारा नियत समय पर निद्रा के शरणागत बन जाते हैं। वस्तुतः हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य निद्रा पर अत्यधिक निर्भर है। प्रातः जल्दी उठना और सायं को जल्दी सोना भारतीय लोक जीवन का अभिन्न अंग रहा है। परंतु शहरीकरण और औद्योगिकीकरण की नई व्यवस्था के चलते व्यक्ति की दिनचर्या बुरी तरह से प्रभावित हुई है। व्यक्ति और व्यवस्था को यह तथ्य समझना ही होगा कि 24 घंटे में किसी भी समय केवल छह से आठ घंटे सोना ही पर्याप्त नहीं है अपितु प्रकृति द्वारा नियत समय पर ही छह से आठ घंटे की नींद हितकर है।

ब्रह्मचर्य

ब्रह्मचर्य सुस्वास्थ्य का तीसरा स्तंभ है। प्राचीन साहित्य में ब्रह्मचर्य, उसकी व्यापकता, उसके आधार और महिमा का जितना वर्णन हुआ है, वह सौभाग्य कम ही विषयों को प्राप्त है। ब्रह्मचर्य की उर्वरा भूमि में ही अविश्वसनीय शारीरिक, मानसिक और आत्मिक शक्तियों का उदय होता है। ब्रह्मचर्य के मुख्य अर्थों में ईश्वर की उपासना, ज्ञान का अर्जन और वीर्यादि का सप्रयास संरक्षण और संवर्धन परिगणित हैं। चरककार ब्रह्मचर्य को सर्वोत्तम पुण्य, वार्धक्य और व्याधियों का अवरोधक, तेज वर्धक, शरीरादि का रक्षक तथा मन के आनंद का संवर्धक घोषित करते हुए प्रजा पर अनुग्रह हेतु संसार में इसके प्रचार की भावुक अपील करते हैं।[12] शतपथकार की घोषणा का आशय भी चरक से कितना साम्य रखती है जब वे कहते हैं कि ब्रह्मचर्यव्रती को कोई दुःख प्राप्त नहीं होता।[13] वस्तुतः ब्रह्मचर्य शारीरिक और मानसिक प्रवृत्तियों द्वारा शक्ति क्षरण की सतत् प्रक्रिया को रोकने का भावपूर्ण तार्किक आह्वान है। जीवन रूपी भव्य अट्टालिका की यह मजबूत नींव है। यह नियम समान रूप से स्त्री पुरुष दोनों के लिए लागू होता हैं। योगियों के लिए तो कहना ही क्या; भोगार्थियों को भी यह समझना होगा कि स्वस्थ और सुदृढ़ देह तथा प्रसन्न मन के अभाव में भोग भी न भोगे जा सकेंगे। ज्वर में मालपुआ भी कड़वा लगता है। अवसाद के क्षणों में मांगलिक आशीर्वाद भी शाप तुल्य प्रतीत होते हैं।

अतः हितकामियों को उचित है कि वे ब्रह्मचर्य और उसे पुष्ट करने वाले सभी कारकों का यत्नपूर्वक सेवन और पालन करें। स्वास्थ्य के प्रथम दोनों स्तंभों आहार और निद्रा का स्वास्थ्य के साथ-साथ ब्रह्मचर्य की परिपुष्टि में भी महत्वपूर्ण योगदान है। एक-पत्नीव्रत पुरुष व एक-पुरुषनिष्ठ स्त्री, जो ऋतुगामी हैं, को ब्रह्मचारी ही कहा गया है। आज भयंकर महामारी के रूप कें पूरे विश्व में फैल रही एड्स जैसी बीमारी का समाधान यौन शिक्षा से नही अपितु एक-पत्नीव्रत एवं एक-पतिव्रत के भारतीय जीवन मूल्य से ही संभव है।

ii. स्वास्थ्य की उपेक्षा

परमात्मा ने ऐसी अद्भुत कला, विज्ञान और व्यवस्था वाला अन्नमय कोश नामक यह स्थूल शरीर हमें प्रदान किया है। परंतु वैयक्तिक [illegible]वरण, सामाजिक दबावों और मानसिक अतिवाद के चलते इस विस्मयकारी निर्दोष रचना को ध्वस्त और [illegible] के लिए हम सतत प्रयासरत हैं। जीवन की धन्यता को नापने का हमारा पैमाना नितांत दोषपूर्ण है। प्रायः [illegible]शील शरीर रूपी यंत्र से कार्य लेते समय हम नितांत अतार्किक हो जाते हैं। इसकी सुरक्षा के लिए [illegible] निर्देशों की हम लगातार उपेक्षा करते हैं, परिणामस्वरूप जीवन नारकीय हो जाता है और तब मन में एक [illegible] गूंज उठती है। शास्त्रीय विवेचना में न जा कर केवल तथ्य को समझना चाहें तो मान लेना चाहिए कि रोगों के मूल में आहार का असंतुलन, अनियत दिनचर्या और अनुचित विषय चिंतन प्रमुख हैं। शरीर की एक प्रक्रिया दूसरी प्रक्रिया से और एक व्यवस्था दूसरी व्यवस्था से जुड़ी हुई है। किसी एक प्रक्रिया या व्यवस्था से छेड़छाड़ का अभिप्राय होगा समस्त प्रक्रियाओं और व्यवस्थाओं से छेड़छाड़। स्वास्थ्य की दृष्टि से, कई इकाइयों के शरीर को स्वयं में भी एक इकाई मानना ही हित कर होगा। असंतुलित आहार और अनियत दिनचर्या, शरीरस्थ वात, पित्त, कफ रूप त्रिदोष संतुलन, धातु संतुलन तथा अग्नि (जठराग्नि) और प्राणों की सुचारू व्यवस्था पर तीव्र प्रहार करते हैं। इससे विभिन्न ग्रंथियों की सक्रियता भी प्रभावित होती है। विभिन्न प्रकार की शारीरिक व्याधियां इसी का दुष्परिणाम हैं।[14] आचार्य वाग्भट्ट शरीर में मलों के एकत्रीकरण को भी रोगों की उत्पत्ति का हेतु मानते हैं।[15] वस्तुतः मलों का एकत्रीकरण अजीर्णता के कारण होता है और अजीर्णता का मूल कारण मंदाग्नि है। मंदाग्नि के कारण भक्ष्य पदार्थों का यथावत् परिपाक नहीं बनता जिससे शरीर में मलों का संचयन होने लगता है।

iii. योग द्वारा स्थूल शरीर का रूपांतरण

'योग' सर्वतोप्राक् हमारे इस भौतिक अन्नमय स्थूल शरीर का रूपांतरण करता है। यम नामक योगांग अवांतर भेद ब्रह्मचर्य, नियम नामक योगांग का अवांतर भेद शौच और तप, तृतीय योगांग आसन और चतुर्थ योगांग प्राणायाम की इसके रूपांतरण में महती भूमिका है। योगाचरण शरीर के स्थूल और सूक्ष्म सभी अवयवों को उनकी प्राकृतिक अवस्था में सक्रिय रखता है। कहने की आवश्यकता नहीं कि अंगों का प्राकृतिक ढंग से कार्यशील रहना ही स्वास्थ्य का मूल मंत्र है। कृत्रिम साधनों पर आयातित स्वास्थ्य कदाचित स्थिर स्वास्थ्य नहीं हो सकता। अति औषध (विशेषतया एलोपैथी) सेवन की प्रकृति न केवल शारीरिक अवयवों की संवेदनशीलता को अपितु उनकी पुनः प्राकृतिक सक्रियता में आने की संभावनाओं को ही जड़ मूल से समाप्त कर देती है। एक प्रकार की व्याधि का समाधान कर रही औषधि किसी अन्य नई व्याधि की जन्मदात्री बन जाती है। ये शारीरिक व्याधियां अंततः मानसिक व्याधियों को उत्पन्न करने लगती हैं।

'योग' में विभिन्न यौगिक क्रियाओं - आसन, प्राणायाम, तप, मुद्रा बंध, षट्कर्म आदि के द्वारा रक्त, प्राण, नाड़ी ग्रंथि आदि का शोधन किया जाता है। विकारों और व्याधियों के जन्मदाता समस्त मल शरीर से पलायन कर जाते हैं। आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य व्रत से बंधा जीवन स्वास्थ्य के राजपथ से कभी भ्रमित नहीं होता। 'योग' दर्शनकार ने 'अष्टांग योग' के प्रथम दो सोपानों - यम और नियम का जो स्वरूप स्थापित किया है, वह वस्तुतः स्वस्थ व्यक्ति और स्वस्थ समाज का आधार भी है। यम अर्थात् अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह जहां विकासोन्मुखी, गतिशील शिष्ट समाज के प्रस्तोता हैं, वहीं नियम-शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान वैयक्तिक उत्कर्ष के विधायक हैं। कदापि यह नहीं समझना चाहिए कि अहिंसा आदि यमों की वैयक्तिक उत्कर्ष में हेतुता नहीं है। अंततः व्यक्तियों की स्वीकार्यता और शिष्टता ही तो समाज की स्वीकार्यता और शिष्टता है। ब्रह्मचर्य को छोड़ कर अहिंसा आदि यम समाज सापेक्ष हैं जबकि शौचादि नियम व्यक्ति सापेक्ष। मुनि पतंजलि इसी आधार पर यमों को सार्वभौम महाव्रत कह रहे हैं। पतंजलि

द्वारा यमों को सार्वभौम कहे जाने से अभिप्राय स्पष्ट है कि 'योग' जिज्ञासु देश, काल और परिस्थिति की आड़ में अहिंसादि यमों के पालन में उदासीनता न बरतें। यद्यपि शौच, तप, स्वाध्याय आदि नियमों के अनुष्ठान में देश, काल व परिस्थिति की अनुकूलता हेतु हो सकती है। नियमों के अंतर्गत पठित तप शब्द का भारतीय साहित्य में बड़ा विस्तार हुआ है।

मुनि पतंजलि ने क्रिया योग के रूप में जो अति संक्षिप्त कार्यक्रम हमें दिया है, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान के साथ तप भी उसका महत्वपूर्ण अंग है। बराबर अवधेय है कि शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा और चेतना का सतत् विकास तप है, न कि शारीरिक अवयवों पर अत्याचार। पतंजलि द्वंद्वों को सहना तप मानते हैं, शारीरिक स्तर पर ऊर्जा और मानसिक स्तर पर तार्किक चेतना द्वंद्वों को सहने की विपुल सामर्थ्य व्यक्ति को देते हैं। शारीरिक और मानसिक स्तर पर प्रायः मिलने वाले द्वंद्वों के रूप में भूख-प्यास, सर्दी, गर्मी, सुख-दुःख, हानि-लाभ, मान-अपमान, जय-पराजय आदि की पहचान भारतीय मनीषियों ने की है। द्वंद्वों को सहने की सामर्थ्य का निरंतर विस्तार ही तो अंततः वह धैर्य है, जिसे हम वैयक्तिक, पारिवारिक, सामाजिक, राजनैतिक, धार्मिक और आध्यात्मिक जीवन का आधारभूत गुण कहते हैं। गीताकार तप को और अधिक व्यापक परिप्रेक्ष्य में उद्धृत करते हैं। उन्होंने प्रायः यम-नियमों के घटकों को तप के अंतर्गत लेते हुए इसे शारीरिक, वाचिक और मानसिक-तीन प्रकार का घोषित किया है। वस्तुतः आडंबरयुक्त विलासितापूर्ण जीवन शरीर की नैसर्गिक शक्तियों का तीव्रता से ह्रास करता है। सुविधापूर्ण जीवन शैली का आदि बन चुका व्यक्ति सुविधाओं के बिना जीवन की कल्पना ही नहीं कर पाता। समस्त अंग-प्रत्यंगों के यथावत् होते हुए भी सुविधाभोगी को सुविधा का अभाव विकलांगों जैसी अनुभूति उत्पन्न करता है। इसी प्रवृत्ति के चलते शरीर रोगधाम बनता है। इसी बिंदु पर व्यक्ति को प्रकृति शत्रु नजर आती है। तप प्रकृति से दूर जा कर जिए जा रहे विलासितापूर्ण जीवन के परित्याग का आह्वान है।

आसन शारीरिक रूप रचना को संतुलित रखने का बहु प्रचलित योगांग है। मुनि पतंजलि आसन की परिभाषा के प्रति बड़े सहज और उदार हैं। वे सुख एवं स्थिरतापूर्वक बैठने को आसन कहते हैं। आसनों की संख्या के विषय में ग्रंथकारों की अलग-अलग राय है। सबसे रोचक राय ध्यानबिंदुपनिषद्कार की है। इनके अनुसार जितनी जीवन जातियां हैं उतने ही प्रकार के आसन हैं।[16] शरीर को चिर स्वस्थ बनाए रखने के लिए मांसपेशियों व नाड़ियों को पुष्ट बनाना आवश्यक है। आसन और व्यायाम यह संपुष्टि देते हैं। आहार के रूप में लिए जा रहे पोषक तत्वों को शरीर के विभिन्न अंगों-प्रत्यंगों तक प्रेषित करने की अत्यंत महत्वपूर्ण प्रक्रिया व्यायाम के द्वारा ही संपादित होती है। इसके अभाव में शरीर का असंतुलित विकास होने लगता है। आसन और सूक्ष्म व्यायाम हमारे श्वसन तंत्र को भी संबल देते हैं। योगासनों के द्वारा विभिन्न प्रकार की व्याधियों का उपचार सफलतापूर्वक मर्मज्ञों द्वारा किया जा रहा है। पेट, पीठ, ग्रीवा एवं घुटनों में सामान्य रूप से व्यापक स्तर पर होने वाली अनेक व्याधियों का अत्यंत प्रभावशाली उपचार आसनों के द्वारा बहुप्रचलित भी है।

iv प्राण शक्ति और शरीर संचालन में उसकी भूमिका

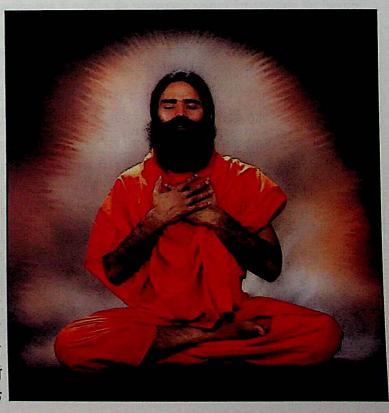
हमारे स्थूल शरीर को प्रेरणा देने का कार्य प्राण और मन करते हैं। इस संपूर्ण शारीरिक तंत्र को चौबीसों घंटे गतिशील रखने का दायित्व प्राण का है। गर्भ से ले कर मृत्यु तक शरीर का विकास-ह्रास, रक्षण-पोषण सभी कुछ प्राण के कारण ही होता है। वृहदारण्यक उपनिषद का ऋषि एक कथानक के माध्यम से वाणी, आंख, कान, बुद्धि, वीर्य सभी की अपेक्षा प्राणों की श्रेष्ठता की घोषणा करता है। आख्यान को समाप्त करते हुए ऋषि कहता है कि असुरों के समक्ष वाणी आदि समस्त देवों का पराभव हो जाने पर प्राण उद्गाता बना। वह समस्त देवों के यश के लिए गाने लगा। असुरों ने जब यह देखा, तो वे प्राण को भी पाप से बिद्ध करने के लिए आगे बढ़े। वे असुर स्वार्थहीन प्राणों से टकरा कर ऐसे चूर-चूर हो गए जैसे मिट्टी का ढेला पत्थर से टकरा कर चूर-चूर हो जाता है। प्राणों का आश्रय ले कर सब देव विजयी हुए। इन प्राणों को जानने वाला इनको आधार बना कर निश्चय ही असुरों पर विजय प्राप्त कर लेता है।[17] छांदोग्य उपनिषद् का ऋषि भी इस घोषणा में अपने स्वर मिलाता है। वस्तुतः शरीर की अन्य इंद्रियों के बिना व्यक्ति जीवित तो रह सकता है, परंतु प्राण के अभाव में जीवन की कल्पना ही नहीं जन्मती। प्राणशक्ति की क्षीणता से मन और इंद्रियां अक्षम तथा प्राणशक्ति की संपुष्टता से मन और इंद्रियां अति सक्षम बनती हैं। प्राणशक्ति की प्रबलता ही आत्मविश्वास का चरम है। प्राणिक ऊर्जा ही हमारी जीवनी शक्ति तथा रोग प्रतिरोधक शक्ति का आधार

है। सभी महत्वपूर्ण ग्रंथियों, हृदय, फेफड़ों, मस्तिष्क एवं मेरुदंड सहित संपूर्ण शरीर को प्राण ही स्वस्थ एवं ऊर्जावान बनाता है।

प्राणों की साधना समस्त सफलताओं और सिद्धियों की आधार है। शारीरिक संपुष्टि से ले कर मानसिक दृढ़ता और मन की एकाग्रता में प्राण नियमन की महती भूमिका है। प्राणों पर नियंत्रण कर लेने से मन और इंद्रियों पर स्वतः ही नियंत्रण हो जाता है। प्राणों के नियमन की यह प्रक्रिया ही 'योग' शास्त्र में प्राणायाम कहलाती है। स्थूल शरीर को जहां अन्नमय कोश कहा गया है वहीं प्राण तत्व को प्राणमय कोश के रूप में पृथक चिन्हित किया गया है। वस्तुतः प्राण व मन शरीर की स्थूल संरचना के साथ एकरस हैं। अतः प्राणमय और मनोमय कोश को भी अन्नमय कोश की ही अंतः प्रविष्ट स्वरूप मानना चाहिए। आकार और विस्तार केवल अन्नमय कोश में ही होता है, प्राणमय व मनोमय कोश का विस्तार तो केवल इनका अनुप्रभाव ही है।

स्थूल शरीर का प्रेरक प्राण यद्यपि एक ही है लेकिन विभिन्न शारीरिक प्रक्रियाओं और चेष्टाओं को संपादित करने की दृष्टि से एक ही प्राण के अनेक नाम पड़ गए हैं। इसी दृष्टि से प्राण के दो से दस तक भेद किए गए हैं। मुख्यतया प्राण के पांच मुख्य और पांच उपभेद माने गए हैं। प्राण के 5 मुख्य भेदों में- प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान हैं तथा 5 उपभेदों में नाग, कूर्म, कृकल, धनंजय और देवदत्त परिगणित हैं। विशेष ध्यातव्य है कि वैदिक साहित्य में प्राण के पांच प्रमुख भेदों का तो नामतः प्रचुरता के साथ उल्लेख हुआ है लेकिन नाग कूर्मादि प्राण के गौण भेदों को विशेष महत्व नहीं मिला है। पांच मुख्य प्राणों में प्राण नामक भेद शरीर के ऊपरी प्रदेश में रहता है। यह हमारी ज्ञानेंद्रियों को गतिमान् रखने के साथ-साथ फेफड़ों, हृदय, अन्न नलिका एवं श्वसन तंत्र को क्रियाशीलता प्रदान करता है। श्वास-प्रश्वास की निरंतर चल रहीं दोनों प्रक्रियाएं प्राण ही हैं। अपान नामक प्राण शरीर में गुदा के आसपास के प्रदेश में रहता है।

अपान शरीर में सफाई-कर्मी की भूमिका का निर्वहन करता है। मल-मूत्र के विसर्जन तथा दूषित वायु के निष्कासन की अनिवार्य प्रक्रिया इसी की सक्रियता के साहाय्य से संपन्न होती है।

हृदय से ले कर नाभि तक के क्षेत्र में सम्पन्न होने वाली क्रियाओं के सुचारू-संचालन को समान नामक प्राण सुनिश्चित करता है। इसका निवास भी नाभि के आसपास का क्षेत्र है। यकृत, आंत्र, प्लीहा व अग्न्याशय सहित संपूर्ण पाचन तंत्र की आंतरिक प्रक्रियाओं को यह नियंत्रित करता है। यही भोजन से बने रसों की शरीर के विभिन्न अंगों में आपूर्ति करता है। व्यान नामक प्राण त्वक् आदि इंद्रियों के साथ समस्त शरीर में परिव्याप्त रहता है। यह तंत्रिकाओं द्वारा समस्त संवेदनाएं मन तक प्रेषित करता है और वहां से प्राप्त निर्देशों को ज्ञानेंद्रियों और कर्मेंद्रियों के पास पहुंचा देता है। शरीर भर के परिव्याप्त होने के कारण यह मांसपेशियों, तंतुओं, नाड़ियों आदि को ऊर्जा व क्रियाशीलता प्रदान करता है। उदान नामक प्राण कंठ के ऊपर से ले कर सिर पर्यन्त सक्रिय रहता है। ऊपर के अंगों को ऊर्जा, प्रेरणा और निर्देशन करता हुआ यह प्राण मस्तिष्क की ऊर्ध्वगतियों को अनुप्राणित करता है। इसके विषय में एक विचार यह भी है कि मृत्यु के समय उदान की ही सहायता से हमारा स्थूल शरीर विमुक्त हो लोक लोकांतरों में अथवा अगले गर्भ तक जाता है। इसके

अतिरिक्त शरीर में चल रहीं कई छोटी-छोटी प्रक्रियाएं जम्हाई लेना, छींक आना, क्षुधा-पिपासा (भूख-प्यास) का लगना तथा परितृप्त होना, निमेषोन्मेष (आँख की पलकों का झपकना), डकार और हिचकी आना, शरीर में सूजन आदि का होना आदि नाग, कूर्मादि उपप्राणों के द्वारा संपादित होती हैं।[18] जब तक शरीर में प्राकृतिक रूप से चलने वाली यह क्रियाएं यथावत चलती रहती हैं तब तक अन्नमय कोश रूपी स्थूल शरीर ऊर्जावान् तथा मानसिक व्यापार आशा और उत्साह से परिपूर्ण रहता है। परंतु दुराचरण, दुर्भक्ष्य और दुश्चिंतन की निरंतरता से प्राण के प्रकुपित या दोषयुक्त हो जाने पर भोजन के पाचन रस, रक्तादि के निर्माण, मल के विसर्जन सहित अन्य शारीरिक प्रक्रियाओं के संचालन और संपादन में बाधा उत्पन्न होने लगती है। प्राण के दोषयुक्त हो जाने पर शरीर भी दोषयुक्त हो जाता है। दोषयुक्त प्राण को निर्दोष करने की प्रक्रिया का नाम ही प्राणायाम है। प्राणायाम समस्त प्रकार के शारीरिक और मानसिक व्याघातों को दूर कर हमारी जीवन यात्रा को नितांत सरल, सुगम और सहज बना देता है। प्राणायाम वह छड़ी है जिसका संस्पर्श पा कर जंग खाया निस्तेज निर्जीव सा जीवन ऊर्जावान, कांतिवान और जीवंत हो उठता है। प्राणायाम जिजीविषा की मूर्धन्य खोज है। प्राणायाम औषधियों की औषधि, महौषधि है। प्राणायाम का ध्येय है प्राणिक ऊर्जा का अधिक से अधिक उत्पादन, संरक्षण, विनियोजन और संचालन। शारीरिक और मानसिक व्यापारों में जितनी [illegible] से कोई इसे साध लेगा वह अपने प्राप्तव्य के प्रति उतना ही सफल रहेगा।

प्राण संपूर्ण शरीर में विभिन्न क्रियाओं को नियंत्रित और प्रेरित करता है क्योंकि प्राण शरीर में व्याप्त है अतः प्राण संपुष्टि हेतु किए जा रहे प्राणायाम के प्रभाव को जानने के लिए संपूर्ण शरीर की रचना की जानकारी होना स्वाभाविक अनिवार्यता है। संपूर्ण शरीर की रचना को न भी सही तो प्राण का सर्वाधिक प्रत्यक्ष संबंध जिस अवयव से है उस फेफड़े के विषय में थोड़ा-सा जानना प्राणायाम की उपयोगिता को समझने में सहायक होगा। शरीर में दो फेफड़े होते हैं - दायां और बायां। ये दोनों छाती के गड्ढे में दाहिनी और बाईं ओर होते हैं। दायां फेफड़ा बाएं से कुछ चौड़ा और भारी होता है। हमारे नासापुटों के द्वारा कंठ और स्वर तंत्र से गुजरता हुआ श्वास टेंटुए तक पहुंचता है। टेंटुए के निचले सिरे की दो शाखाओं के द्वारा श्वास रूपी वायु दाएं और बाएं फेफड़े में पहुंचती हैं। फेफड़ों तक श्वास को पहुंचाने का कार्य कर रही टेंटुए की दोनों नलियों में महीन रोम होते हैं। ये इतने संवेदनशील होते हैं कि श्वास के साथ जा रहे धूल आदि के कणों के प्रवेश करते ही छींक या खांसी के द्वारा उन्हें बाहर फेंक देते हैं। यह प्राकृतिक प्रबंधन फेफड़ों को धूल या भोजन आदि के कणों से बचाता है।

फेफड़ों की चमत्कारपूर्ण बनावट रक्तशोधन की प्रक्रिया में अहं भूमिका का निर्वहन करती है। फेफड़ों के अंदर हवा के असंख्य सूक्ष्म थैले और रक्तप्रवाही कोशिकाएं विद्यमान होती हैं। इन दोनों की दीवारें इतनी महीन होती हैं कि इनसे सिर्फ गैस ही आ-जा सके। कोशिकाओं के भीतर बहने वाला रक्त हवा के इन थैलों से ऑक्सीजन ले लेता है और प्रश्वास के रूप में बाहर की हवा को कार्बन डाइऑक्साइड दे देता है। इस प्रकार फेफड़ों से हो कर प्रवाहित होने वाला रक्त ऑक्सीजन के द्वारा निरंतर शुद्ध होता रहता है। ऑक्सीजन के रक्त में पहुंचने पर रक्त गहरे लाल रंग का हो जाता है जो शुद्ध रक्त कहलाता है जबकि कार्बन डाइऑक्साइड से युक्त अशुद्ध रक्त नीला पड़ जाता है।

फेफड़ों के द्वारा हमारा श्वसन चक्र चलायमान है। श्वास भीतर लेते समय छाती की पेशियां फैलती हैं इससे फेफड़ों के हवा के थैले भी फैलते हैं जिससे ये शुद्ध वायु से भर जाते हैं। श्वास छोड़ते समय हवा के ये थैले और फेफड़े सिकुड़ते हैं, साथ ही छाती की पेशियां भी सिकुड़ती हैं। इस प्रक्रिया में सबसे महत्वपूर्ण जानकारी यह है कि श्वास छोड़ते समय फेफड़ों से सारी वायु बाहर नहीं निकलती, काफी हवा फेफड़ों में सदा भरी रहती है। भाग-दौड़ की जीवनचर्या के चलते श्वास जितनी तीव्र और सतही होती जाती है, फेफड़ों में सदा भरी रहने वाली इस हवा की मात्रा उतनी ही बढ़ती जाती है। इस हवा का परिवर्तन के संचरण वर्तुल में न आना अनेक व्याधियों का कारण हैं। प्राणायाम प्रथमतः इसी का निदान करता है। प्राणायाम करते समय हम गहरी और पूरी श्वास लेते हैं तब अधिक हवा फेफड़ों में जाती है।

जितनी गहरी श्वास हम लेते हैं स्वाभाविक तौर पर उतनी ही गहरी श्वास हम छोड़ते भी हैं। इससे फेफड़ों के अंदर जमा अधिक दूषित वायु बाहर निकलती है।

v. प्राण साधना की आवश्यकता

एक आकलन के अनुसार फेफड़ों में 180-200 घन इंच वायु समाती है। एक सामान्य श्वास में व्यक्ति 30 घन इंच वायु फेफड़ों में भरता तथा प्रश्वास के समय इतनी ही वायु छोड़ता है। इस प्रकार फेफड़ों में भरी 180 घन इंच वायु में से 30 घन इंच वायु के ही फेफड़ों के अंदर-बाहर जाने आने से स्पष्ट है कि 150 घन इंच वायु फेफड़ों में सदा ही भरी रहती है। अगर पूरी गहरी श्वास ली जाएं तो हम फेफड़ों में भरी हवा में से 100 घन इंच तक वायु को संचरणशील बना सकते हैं। प्राणायाम की प्रक्रिया द्वारा हम फेफड़ों में भरी इस हवा के अधिकतम भाग को प्रभावित करते हैं। फेफड़ों में विद्यमान वायु जितनी शुद्ध होगी उतनी मात्रा में ही भोजन का परिपाक, अंगों की संपुष्टि एवं शरीर शोधन की प्रक्रिया मानव शरीर में सम्यक्तया संपादित होगी। मनुष्य जो भी आहार करता है वह श्वास द्वारा फेफड़ों के अंदर पहुंचाई गई ऑक्सीजन के संपर्क में आता है। इस ऑक्सीजन के द्वारा भोजन का ऑक्सीकरण होता है जिससे शरीर के लिए अनेक उपयोगी पदार्थ बनते हैं। भोजन में जो कार्बन है, यह कार्बन-डाईऑक्साइड बन जाता है। यह कार्बन-डाईऑक्साइड भोजन में विद्यमान एक अन्य गैस नाइट्रोजन के साथ मिल निःश्वास के साथ शरीर से बाहर निकल जाती है। भोजन में विद्यमान फॉस्फोरस ऑक्सीजन के संपर्क से फास्फेट बन शरीर में हड्डियों का निर्माण करता है।

यहां यह भी अवधेय है कि उथला, अधूरा या ऊपरी श्वास निश्चय ही तीव्र श्वास होगा और तीव्र श्वास लेने वाले दीर्घजीवी भी नहीं होते। जिसका श्वास जितना लंबा (गहरा) और मंद गति का होगा वह उतना ही दीर्घजीवी होगा। दो सौ वर्ष तक भी जीवित रह लेने वाले कछुए आदि प्राणियों के दीर्घजीवी होने का रहस्य यही है कि वे एक मिनट में 3 से 5 श्वास लेते हैं जब कि एक मिनट में 34 से 37 श्वास तक लेने वाले कबूतर एवं सुअर आदि प्राणी 10 से 12 वर्ष तक ही आयु पाते हैं। एक मिनट में 15 बार तक श्वसन करने वाला व्यक्ति यदि लंबी और गहरी श्वास का अभ्यास निरंतर करे तो वह भी दीर्घायु प्राप्त कर सकता है।

श्वास प्रश्वास पर नियंत्रण से जितेंद्रियता के साथ-साथ मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक विकास स्वतः सिद्ध ही हैं। ऐसे हजारों प्राण साधकों की यशो गाथाओं से इतिहास प्राणवान है। यहां हमें यह भी समझ लेना होगा कि लक्ष्य की दृष्टि से प्राणायामों का चयन किया जाना चाहिए। योग दर्शनकार ऋषि पतंजलि ने मुख्यतया साधना में उपयोगी प्राणायामों का उल्लेख किया है। व्याधिनाशन तथा संपुष्टि की दृष्टि से भी अन्यान्य ग्रंथों में प्राणायामों का उल्लेख प्राप्त होता है।

(ख) योग का मानसिक पक्ष

मन की कुल दास्तां ही वस्तुतः व्यक्ति की दास्तां है। अमन में खलल और खलल में अमन, शांति में संग्राम और संग्राम में शांति उत्पन्न करने वाला यही तो है। यही सबसे बड़ी समस्या है और सब समस्याओं का समाधान भी अंततः यही है। ज्ञान की एक पूरी शाखा इसके अध्ययन में विकसित हो गई जिसे हम मनोविज्ञान कहते हैं। बावजूद इसके, इस मन का स्वरूप क्या है ? अंतिम रूप से अभी इस पर सहमति बननी बाकी है। भारत के ऋषियों ने ऐंद्रिक और प्राणिक ऊर्जा की क्रमशः अन्नमय और प्राणमय कोष के रूप में पहचान करने के उपरांत शरीर में विद्यमान मनस् और उसकी गतिविधियों की मनोमय कोश के रूप में पहचान की है। यह मनुष्य के अंतर्जग और बहिर्जगत् का संपर्क बिंदु है। यह अन्नमय और प्राणमय एवं विज्ञानमय और आनंदमय का मध्यवर्ती भी है और मध्यस्थ भी। न इसमें लंबाई है न चौड़ाई, न मोटाई। इसे हम काल आयाम में अवस्थित ज्ञान के आवागमन की खिड़की कह सकते हैं। इंद्रियों द्वारा भेजा गया समस्त बाह्य विश्लेषित ज्ञान यहीं पर संश्लेषित (Synthesize) होता है और यही आत्मा और बुद्धि की अनुभूतियों को विश्लेषित (Analyze) कर बाहर अभिव्यक्त करता है। यही अन्नमय कोश और प्राणमय कोश का नियामक है। यह प्राणमय कोश की आत्मा है।[19] यह प्रकृति से विकसित है। बुद्धि, चित्त और अहंकार के साथ यह हमारे अंतर्जगत् में सक्रिय अंतःकरण चतुष्टय के घटकों का आधारभूत सदस्य है। गहरे में जा कर जानें तो हम पाते हैं कि वस्तुतः यह सब मन के ही व्यापार हैं जो कार्य स्तर के वैभिन्न्य की दृष्टि से अलग-अलग नामों से जाने जाते हैं।

अंतःकरण के अवयवों का कार्य-विभाजन अत्यंत सूक्ष्मता लिए हुए है। अंतःकरण में अवयवों पर मनोमय कोश के

साथ विज्ञानमय नामक एक और कोश अवलंबित है। इसकी कल्पना का मुख्य आधार तत्त्व बुद्धि है। बुद्धि को हम मन का उत्तर भाग या मन का प्रकाशमान क्षेत्र कह सकते हैं। जब हम ऊहापोह की अवस्था, जिसे कि संकल्प-विकल्प की स्थिति कहा गया है, में होते हैं, तब हम मन के स्तर पर या मन के परिक्षेत्र में होते हैं। बुद्धि यहीं से सक्रिय होती है। ऊहापोह की अवस्था में उपस्थित समस्त तर्कों-प्रतितर्कों में से बुद्धि किसी का चयन कर अध्यवसाय (निर्णय की स्थिति) उत्पन्न करती है। मन की क्रियाएं जहां मनुष्य को बंधन की ओर धकेलती हैं वहीं बुद्धि की क्रियाएं उसकी विमुक्ति में सहायक बनती हैं। बुद्धि द्वारा किए गए निर्णय का सही या गलत होना चित्त और अहंकार के स्तर एवं सक्रियता पर निर्भर करता है। अहंकार के तामसिक रूप में चेतना का उच्चतम स्तर कभी भी प्रकट नहीं होता। निम्न स्तरीय अहंकार और निम्न स्तरीय चेतना बुद्धि के सही और तार्किक निर्णय लेने की क्षमता को बाधित करते हैं। संकल्प-विकल्पों के संघर्ष में से किसी एक को अधिमान देने की यह प्रक्रिया समझ के स्तर पर बेहद जटिल लेकिन तकनीकी स्तर पर नितांत सहज और स्वाभाविक है। बुद्धि, चित्त और अहंकार मन की ही विभिन्न कलाएं हैं।

मुनि पतंजलि मन के लिए चित्त पद का ही प्रयोग करते हैं। 'योग' में प्रबल गति रखने वाले अनुभवी मनस्वी स्वामी आत्मानंद सरस्वती ने अपने विश्रुत ग्रंथ शिवसंकल्प और वैदिक मनोविज्ञान में मनस् तत्व के संगठन, संरचना, कार्य-विभाजन और कार्यप्रणाली का इसके भेदों-प्रभेदों सहित सूक्ष्म विवेचन किया है। स्वामी जी के अनुसार मन देवमन, यक्ष मन, प्रज्ञानमन, चेतःमन और धृतिमन नामक पांच स्तरों पर कार्य करता है। इसमें भी धृतिमन के तीन प्रभेद हैं – प्रत्यग्भान मन, विश्वभान मन और वशीकरण मन। इनमें देवमन देव स्वरूप ज्ञानेंद्रियों के साहाय्य से समस्त सूचनाएं संकलित कर आत्मा तक संप्रेषित करता है। यक्षमन कर्मेंद्रियों का अधिष्ठाता है। कर्मेंद्रियों को गतिमान रख इनके द्वारा आंतरिक आदेशों की अनुपालना यही मन सुनिश्चित करता है। प्रज्ञानमन देवमन से प्राप्त समस्त सूचनाओं का तार्किक विश्लेषण कर निर्णय करता है तथा कर्मेंद्रियों के अधिष्ठाता यक्ष मन को अनुपालन हेतु निर्णय से अवगत कराता है। इस स्तर पर सक्रिय मनस्तत्त्व वस्तुतः बुद्धितत्त्व है। कर्मों और अनुभवों के चित्त पर पड़े संस्कारों का लेखा-जोखा चेतस् मन रखता है। पांचवां धृतिमन तीन विभिन्न स्तरों पर आत्म तत्त्व के लिए निर्भ्रांत ज्ञान, वैश्विक दृष्टि के विकास तथा दिव्य सदाचरण की प्रतिबद्धता का केंद्र है।

मन क्या है? संपूर्णता से यह तो हमारे ज्ञान की पकड़ में आना कठिन है, परंतु मन कैसे क्या करता है? — के विषय में ऋषियों के अन्वेषण को हम बेहतर ढंग से समझ सकते हैं। ऋषि गौतम एक रोचक जानकारी मन के विषय में देते हैं कि मन एक साथ दो ज्ञानों की उत्पत्ति या अनुभूति नहीं करता।[20] अर्थात् जिस क्षण किसी वस्तु के रूप को ग्रहण कर रहा होता है, उसी क्षण उसकी गंध या उसके रस को ग्रहण नहीं कर रहा होता। लेकिन यह सब समय के इतने छोटे खंड में संपन्न हो जाता है कि हमें इस प्रक्रिया के क्रमशः होने का भान नहीं हो पाता।

मन का संपूर्णतया व्यक्ति के उत्कर्ष और हित साधन में लगे रहना उसकी स्वस्थता पर निर्भर करता है। व्याधिग्रस्त मन, विकास, शांति और आनंद की प्राप्ति में सबसे बड़ा बाधक है। मुनि पतंजलि ने योग शास्त्र में मनोन्माद, हताशा, चिंता, मूढ़ता, भ्रम, भय आदि के रूप में जब तब मन में पैदा होने वाली व्याधियों के कारणों की गहन पड़ताल की है। 'चित्त भूमि' 'चित्त वृत्ति', चित्त के विक्षेप व अंतराएं तथा पंच क्लेशों के रूप में किया गया यह अध्ययन अपने आप में युगांतकारी है।

योग शास्त्र की दृष्टि में हमारा चित्त पांच भूमियों (स्थितियों) में रह सकता है। यह पांच स्थितियां हैं क्रमशः-क्षिप्त, मूढ़, विक्षिप्त, एकाग्र और निरुद्ध। चिंता, शोक और व्यग्रता की अवस्था में पहुंच कर जब हम बहके-बहके से होते हैं तब हम चित्त की क्षिप्त भूमि अर्थात् क्षिप्त स्थिति में होते हैं। क्षिप्त अवस्था में चित्त रजोगुण के अधिक प्रभाव के कारण सदा ही अस्थिर और बहिर्मुखी रहता है। ऐसा चित्त व्यर्थ की गतिविधियों में भटकता रहता है। शारीरिक या मानसिक आघात अथवा रोगादि के चलते जो मूर्च्छा-सी (अर्द्धचेतन की सी) स्थिति बन जाती है वह चित्त की मूढ़-भूमि कही जाती है। इस अवस्था का चित्त प्रायः राग द्वेषादि की संस्कारगत प्रवृत्तियों से भी ग्रस्त होता है वस्तुतः मूढ़ अवस्था चित्त में तमोगुण छा जाने के कारण उत्पन्न होती है। इस अवस्था में कर्तव्य का भी बोध नहीं रह पाता, साथ ही बात-बात पर क्रोध का आवेग उठते रहने से निषिद्ध और नकारात्मक कर्मों में मन प्रवृत्त होता रहता है। लाभ-हानि, मान-अपमान, जय-पराजय, सुख-दुःख, जन्म-मृत्यु आदि सांसारिक व्यवहारों में आंशिक तौर पर संवेगों को नियंत्रित

रखने वाला मनुष्य चित्त की विक्षिप्त-भूमि से जुड़ा होता है। समग्रता से चित्त का किसी एक विषय में लग जाना जहां चित्त की एकाग्रभूमि है वहीं चित्त की समस्त वृत्तियों का निरोध या ध्यान मार्ग में प्रवर्तन हो जाना चित्त की निरुद्ध भूमि है। इनमें प्रथम तीन भूमियां योगचर्या के लिए उपयुक्त नहीं है। यद्यपि चित्त के तृतीय स्तर विक्षिप्त पर आ कर योगांकुरण की संभावनाएं प्रकट होने लगती है। पुनरपि योग साधन के लिए चित्त की एकाग्र और निरुद्ध स्थिति ही उपयुक्त है। एकाग्र भूमि में ध्याता ध्यान 'योग' के द्वारा ध्येय वस्तु में चित्त को ठहराने का प्रयत्न करता है। एकाग्र भूमि में सतत् विचरण और उत्थान का प्रयास करता साधक स्वतः चित्त की निरुद्ध भूमि में प्रवेश कर जाता है। यह चित्त का चरमोत्कर्ष है, शुद्धता और सकारात्मकता की पराकाष्ठा है। चित्त की इसी ऊंचाई पर साधक का समाधि और उसके [illegible] परिचय होता है। निरंतर इसी भूमि में रहता हुआ साधक समाधि के विभिन्न सोपानों पर आरोहण करता है। [illegible] भूमि में विद्यमान साधक समाधि के शिखर को प्राप्त कर मुक्त हो जाता है।

चित्त की [illegible] साथ चित्त की वृत्तियों (व्यापारों) की पतंजलि अभूतपूर्व समझ रखते हैं। मुनि पतंजलि चित्त की इन समस्त वृत्तियों को पांच भागों में वर्गीकृत करते हैं - प्रमाणवृत्ति, विपर्यय वृत्ति, विकल्प वृत्ति, निद्रा वृत्ति और स्मृति वृत्ति। पतंजलि के अनुसार यह सुखदायक भी है और दुःखदायक भी। यदि हम मानसिक और जागतिक व्यवहारों पर विहंगम दृष्टिपात करें तो आश्चर्यजनक रूप से पाएंगे कि दुनिया का कोई ऐसा जागतिक या मानसिक व्यापार नहीं है जो इन पांचों में न आ गया हो। चित्त (मन) में मची इन वृत्तियों की निरंतर उछल-कूद व्यक्ति को निरंतर कुदाती रहती है। ये वृत्तियां विषयों में लिप्त हो कर वासनाओं से आबद्ध हो जाती हैं। यह पुण्य कृत्यों को पाप में परिणत कर लेती हैं। पर यदि इन्हें शांतरूप से आत्मभावों के अनुकूल प्रवाहित कर लिया जाए तो इनका सुखद परिणाम सामने आता है। वृत्तियों की अनुकूलता, जो कि एकाग्रभूमि का प्रारंभ भी है, हो जाने पर वातावरण में होने वाली उथल-पुथल और उत्तेजनाएं चित्त को हताशा या चिंता की ओर धकेल कर प्रतिवाद के लिए तैयार नहीं होने देती।

डॉ. राधाकृष्णन के शब्दों में- 'हम संसार के घटना क्रम को और समाज में उत्पन्न हो रही उथल-पुथल को अपनी इच्छानुसार नहीं बदल सकते परंतु हम अपने अंदर इतना मनोबल अवश्य उत्पन्न कर सकते हैं कि उनका कोई प्रभाव हमें किसी प्रकार भी विचलित न कर सके।

हमारा संपूर्ण लोक-व्यवहार और मानसिक व्यापार इन वृत्तियों के द्वारा ही संपादित होता हैं अतः इनका तथ्यात्मक, सकारात्मक एवं नियंत्रित होना नितांत आवश्यक है। वृत्तियों की तथ्यात्मकता और सकारात्मकता व्यक्ति उत्थान के शुभतम संकेत हैं। समानांतर यह भी अवधेय है कि सकारात्मकता को तथ्यात्मकता ही सुनिश्चित करती है। महर्षि पतंजलि के लिए यह बड़ी महत्वपूर्ण भी है। वृत्तियों की कोटि में प्रमाण, विपर्यय और विकल्प को क्रमशः प्रथम तीन स्थानों पर रखने का अभिप्राय भी यही है। यह तीनों ज्ञान के तथ्यात्मक और निर्भ्रांत होने पर ही बल देते हैं। प्रामाणिक-ज्ञान ही तो अंततः तथ्यात्मक-ज्ञान है। ज्ञान की तथ्यात्मकता न्यूनातिन्यून तीन प्रमाणों पर आधृत है। ये क्रमशः प्रत्यक्ष, अनुमान और शब्द प्रमाण कहलाते हैं। भारतीय दर्शन विशेषतया गौतम के न्याय दर्शन में इन पर सांगोपांग गंभीर मंथन किया गया है। सामान्यतया इंद्रियों से अर्जित ज्ञान को प्रत्यक्ष, प्रत्यक्षपूर्वक तय किए गए किन्हीं नियमों के आधार पर हुए ज्ञान को अनुमान तथा वेद वाक्यों व ऋषियों सहित प्रपञ्चरहित विशेषज्ञों द्वारा प्रदत्त ज्ञान को हम आप्त-वाक्य मान कर शब्द प्रमाण की कोटि में रखते हैं। वस्तु के स्वरूप या संरचना का आंशिक या अयथार्थ धारणाओं के आधार पर आकलन उसकी वास्तविकता के विपरीत होता है। वस्तुविषयक इस मिथ्याबोध को पतंजलि विपर्यय मानते हैं। वस्तुतः यह अत्यंत आवश्यक है कि प्रमाण का भ्रम रहित प्रयोग हो। प्रमाण के प्रमाणाभास या हेतुओं के हेत्वाभास बन जाने से विपर्यय कोटि का ही ज्ञान होगा। ज्ञान की प्रमाण और विपर्यय वृत्ति वस्तुसत्तानुगामी हैं जबकि विकल्प नामक तृतीय वृत्ति वस्तु शून्य बोध को उत्पन्न करती है। किसी वस्तु के विषय में सुने हुए शब्दों या वाक्यों के द्वारा चित्त में उनके स्वरूप की संकल्पना इसी विकल्प वृत्ति के द्वारा प्रादुर्भूत होती है।

चित्त की प्रमाण, विपर्यय और विकल्प वृत्ति का संबंध मनुष्य की जाग्रत अवस्था से है जबकि स्वप्न और सुषुप्ति अवस्था में घटित होने वाले समस्त मानसिक व्यापार को पतंजलि ने निद्रा वृत्ति के अंतर्गत रखा है। निद्राकालीन प्रशांतचित्त तथा अतृप्त कामनाओं और वासनाओं की उथल-पुथल से भरा स्वप्नकालीन अस्थिर चित्त निद्रावृत्ति के रूप में हमारा उपकारक या अपकारक होता है। मनुष्य की स्वप्निल अवस्था अनेक अनसुलझे प्रश्नों से भरी है। स्वप्न

और उनकी बनावट पर अभी सिवाय इसके कि वह जाग्रत अवस्था की हमारी अतृप्त और दमित इच्छाओं, प्राप्त अनुभवों तथा जन्म जन्मांतरों की वासनाओं का उलझा हुआ संयुक्त प्रदर्शन होते हैं, से अधिक अंतिम रूप से हम कुछ कहने की स्थिति में नहीं हैं। हमारे अतीत में ज्ञात, अनुभूत या घटित विषयों को संजोए रखने वाले चित्त के व्यापार की पहचान पतंजलि ने स्मृति नामक पांचवीं वृत्ति के रूप में की है। वस्तुतः यह वृत्ति हमारे अतीत का जीवंत दस्तावेज है। हमारे चेतन और अवचेतन में पड़ी हजारों जानकारियां समय-समय पर प्रकट हो कर मनुष्य का हित-अहित करती रहती हैं। यह वृत्ति अति संबल प्रदायक भी है तथा बेहद उत्तेजक और उकसाऊ भी। यह हिंसा निवृत्ति का भी आधार बन सकती है और प्रतिहिंसा का भी। संकल्पात्मक स्मृतियां जहां सन्मार्ग प्रेरक हैं वहीं प्रतिगामी स्मृतियां उपद्रवों को जन्म दिया करती हैं। मुनि पतंजलि ने इन सभी प्रवृत्तियों को सुखदायी और दुःखदायी दोनों प्रकार की कहा है। सावधानीपूर्वक इनकी निगरानी ही इनके क्लिष्ट और अक्लिष्ट होने को तय करती है। सुख और उत्कर्ष के आकांक्षी जनों से योग शास्त्र के अनुशास्ता वृत्तियों के प्रवाह को नियंत्रित करने की अपील करते हैं। वृत्ति निरोध के अभियान को बाधित करने वाले विक्षेपों तत्वों से भी सावधान रहने का आचार्य ने साधक को परामर्श दिया है। ये विक्षेप (अंतराय) संख्या में नौ हैं— क्रमशः व्याधि, स्त्यान, संशय, प्रमाद, आलस्य, अविरति, भ्रांतिदर्शन, अलब्धभूमिकत्व तथा अनवस्थितत्व। इसके साथ ही चार प्रकार के सहविक्षेप और भी हैं जिनका साधक को विक्षेपों के साथ ही सामना करना पड़ता है। ये हैं क्रमशः दुःख, दौर्मनस्य, अंगमेजयत्व और श्वास प्रश्वास।

मुनि पतंजलि ने मन की कार्यप्रणाली को प्रभावित करने वाले तत्वों का अध्ययन करते हुए पंच क्लेशों के रूप में एक और महत्वपूर्ण जानकारी दी है। वृत्तियों में विकार उत्पन्न कर मन को व्याधियों का आगार बना देने में अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश नामक इन पांचों क्लेशों की महत्वपूर्ण भागीदारी है। मन या चित्त को समाहित करने में बलात् इससे चिपके ये पांचों क्लेश बड़ी बाधा हैं। ये निरंतर मन को कुंठित और जीवन को कलुषित करने में लगे हैं। इस संदर्भ में योगशास्त्र में एक उपयोगी जानकारी यह भी उपलब्ध है कि प्रथम क्लेश अविद्या ही शेष चारों क्लेशों की जन्मदाता और परिपोषक है। इसे अन्य क्लेशों का क्षेत्र या खेत कहा गया है।[21] अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश में अविद्या का ही बीज है हम इन्हें अविद्या की शाखाएं-प्रतिशाखाएं भी कह सकते हैं। समस्त दुःखों, तनावों, उग्रताओं, दुर्भावनाओं, दुराचरणों, कुटिलताओं आदि के मूल में अविद्या ही तो है। भारतीय दार्शनिक बंधन का कारण और मुक्ति में बाधक अविद्या को ही मानते हैं। अपने मूल चरित्र में अविद्या अयथार्थ की आविर्भावक है। अस्मिता तामस प्रवृत्ति है जो निम्न स्तरीय अहंकार को जन्म देती है। प्रसिद्धि की तीव्र उत्कंठा, उसके पूरा न होने पर क्रोध और प्रतिशोध का एक संपूर्ण कार्यक्रम अस्मिता की प्रतिच्छाया में निरन्तर चलता है।

सुखद अहसास देने वाली वस्तु की अतिशय आकांक्षा राग है। तृष्णा और आसक्ति इसी के रूप हैं। राग की प्रबलता अति सांसारिक संलग्नता को उत्पन्न करती है। विषयगामी सांसारिक संलग्नता का परित्याग कर प्रव्रजित (संन्यास में दीक्षित) हो जाने वाले संन्यासियों को दिए जाने वाले सम्मानजनक विशेषणों में वीतराग भी एक है। द्वेष चतुर्थ क्लेश है। यह वस्तुतः राग का ही उत्तर रूप है। राग का होना ही द्वेष का उपजीव्य है। राग का अर्थ ही कुछ से मोह और कुछ से द्वेष है। इसके बिना राग विकसित ही न हो सकेगा। अभिनिवेश के रूप में पांचवां और अंतिम क्लेश समस्त आशंकाओं और भयों का अधिष्ठाता देवता है। संसार के स्वनामधन्य सुधारकों का सपना रहा है, भयमुक्त व्यक्ति और भय मुक्त समाज का। भय के आवरण में ही शोषण और अत्याचार का चक्र चल सकता है। एक वैदिक प्रार्थना व्यापक रूप में भय से विमुक्ति की कामना करती है कि हम न केवल पृथ्वी और अंतरिक्ष आदि में घटने वाली प्राकृतिक घटनाओं से सभी दिशाओं में अभय रहें अपितु हमें मित्र-अमित्र, ज्ञात-अज्ञात, प्रत्यक्ष-परोक्ष, रात-दिन आदि से भी अभय प्राप्त हो। सभी आशाएं हमारी मित्र होवें।[22] पाश्चात्य मनोविज्ञान ने फोबिया के रूप में भय पर गंभीर मंथन किया है। व्यक्ति जिस वस्तु से जितना अधिक डरता है वह वस्तु उतनी ही अधिक उसके मन पर भयात्मक आक्रमण करती है। उससे सुरक्षा के लिए व्यक्ति सामान्य से अधिक सुरक्षा की व्यवस्था करता है। रात को उठ-उठ कर खिड़की-दरवाजों के बंद होने को बार-बार जांचता है, चौकीदार घूम रहा है या नहीं-इसकी जांच करता रहता है, छिपकली के कूदने या बिल्ली आदि के कूदने से हुई हल्की-सी खरखराहट भी ऐसे व्यक्ति को एक क्षण के लिए भयंकर हमले-सी लगती है। ऋषि पतंजलि इसका चरम मृत्यु के भय में देखते हैं। वस्तुतः सभी भयों के मूल में मृत्यु का भय ही सक्रिय है।

योग शास्त्र के विशेषज्ञ भाष्यकार मुनि व्यास इन सभी क्लेशों को विवेक की अग्नि, जिसे वह प्रसंख्यान-अग्नि

कहते हैं, में डाल कर दग्धबीजवत् कर देने का परामर्श देते हैं। जला हुआ बीज जैसे अंकुरण की योग्यता नहीं रखता उसी प्रकार विवेक की अग्नि में पड़ कर अविद्यादि क्लेशों की दुःख प्रजनन क्षमता समाप्तप्राय हो जाती है। सूत्रकार आचार्य की एक सलाह यह भी है कि क्लेशों पर उनकी प्रथमावस्था में ही वार करना हितकर है। क्लेश के परिपुष्ट हो कर आदत या स्वभाव का हिस्सा बन जाने पर उनका निराकरण दुःसाध्य हो जाता है। अविद्या के क्षेत्र (खेत) में पैदा होने वाले इन क्लेशों के विभिन्न स्तरों का उल्लेख योग दर्शन में उपलब्ध है।

मनोविकार, मनोन्माद, मनोभय, मनःअवसाद आदि की सुगठित श्रृंखला मनोवृत्तियों (चित्त वृत्तियों) के रूप में प्रवाहमान है। आधुनिक दिनचर्या और जीवनचर्या के चलते यह श्रृंखला निरंतर विकसित होती जा रही है। समाज की सद्यःघटित [illegible] संरचना और व्यवस्थागत दबावों ने इसे और भी जटिल बना दिया है।

सामाजिक, आर्थिक, राजनैतिक, सांस्कृतिक और धार्मिक व्यवस्था तथा प्रचलनों के कारण वृत्तियों के विषयों का रूपांतरण तो [illegible] है, परंतु वृत्तियों के मूल चरित्र में कोई बदलाव नहीं आता। इनका उपराम (ठहरना) ही इनका समाधान है। वृत्तियों के उपराम की प्रक्रिया वृत्तियों के रूपांतरण से प्रारंभ होती है। विषयोन्मुखी वृत्तियों का ईशोन्मुखी हो कर प्रवाहित होना ही इनका रूपांतरण है। विषय-चिंतन से यदि विलगाव न हो सका तो श्रीकृष्ण सावधान करते हैं कि क्रमशः विनाश की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाएगी। प्रथमतः विषय-चिंतन, विषय चिंतन के फलस्वरूप उनमें आकर्षण, आकर्षण से काम, काम से क्रोध, क्रोध से सम्मोह, सम्मोह से स्मृतिभ्रम, स्मृतिभ्रम से बुद्धिनाश और बुद्धिनाश से सर्वनाश[23] तक फैली यह श्रृंखला अनियंत्रित वृत्तियों के फलस्वरूप होने वाले व्यक्ति के विनाश की करुण कहानी भी है। अतः वृत्तियों का रूपांतरण कर इनका उपराम करना ही होगा। अशांत व्यक्ति हो या समाज, सुख, शांति और आनंद का अधिकारी नहीं हुआ करता।[24] कठोपनिषद् के ऋषि की घोषणा है कि पाप संलग्न, अजितेंद्रिय तथा असमाहित चित्त वाला व्यक्ति शाब्दिक स्तर पर आत्म तत्व को जान कर भी इसे प्राप्त नहीं कर सकता।[25] हम देख सकते हैं कि चित्त वृत्तियों का नियंत्रण योगचर्या की कितनी अनिवार्य शर्त है। यही वह बिंदु है जहां से 'योग' साधक बहिरंग योग से अंतरंग 'योग' में प्रवेश कर रहा होता है। यद्यपि यह आसान नहीं है। सामान्य मनुष्य की तो बात ही क्या, मनोनिग्रह का परामर्श देने पर श्रीकृष्ण जैसे योग्य गुरु के समक्ष अर्जुन जैसे योग्य शिष्य ने भी इस काम को वायु को गठरी में बांधने जैसा कह अपनी असमर्थता प्रकट कर दी थी।[26] अर्जुन की मुश्किल मन की चंचलता से भी अधिक उसका तीव्र बलवान और दृढ़ होना है। चंचल मन यदि मंद, निर्बल और मृदु होता तब खतरा अधिक नहीं था लेकिन चंचल मन की विषयों के प्रति तीव्रता, बलवत्ता और दृढ़ता ही मनोनिग्रह की प्रक्रिया को चुनौतीपूर्ण बनाते हैं।

मनोवृत्तियां बहुधा शारीरिक और मानसिक आवश्यकताओं को व्यसन के रूप में प्रतिस्थापित कर देती हैं। पेट की भूख तृप्त होने के बाद व्यक्ति में प्रायः नाम की भूख जाग उठती है। अपने उग्र रूप में प्रकट हो कर यह भयंकरतम विभीषिकाओं का कारण भी बनती रही है। मानसिक असंतुष्टि अपने प्रचंड रूप में अभिव्यक्त हो कर अमानवीयताओं को ही जन्म देती है। महत्वाकांक्षाओं के सुनहरे आवरण में जब तब प्रकट होती ये मानसिक अतृप्तियां मनुष्य के संपूर्ण व्यवहार को अंततः अहं केंद्रित बना देती हैं। अहंचालित सक्रियता की विकास कार्यों में विकृतिमय भागीदारी ही होती है। अहं केंद्रित व्यक्ति या समाज प्रतिक्रियावादी होता है। प्रतिक्रिया से भरा व्यक्ति या समाज कभी भी सभ्य और शांत नहीं हो सकता। सारी संवेदनाएं, सारी सदाशयता, सारी उर्वरकता और संपूर्ण रचनात्मकता इन प्रतिक्रियाओं में कहीं खो जाती है। व्यक्ति यंत्र बन जाता है, समाज भीड़ बन जाता है, स्वर कोलाहल बन चलते हैं, संवाद विवाद का रूप ले लेता है, पक्ष गिरोह में स्थापित हो जाते हैं। इस प्रक्रिया का निरंतर विस्तार होता है। इसकी भयावहता को हम तब समझ पाते हैं जब धर्म हिंसक बन जाते हैं। धार्मिक लोग तमाशाई बन बैठते हैं और तीर्थ स्थल अड्डों के रूप में विकसित हो चुकते हैं। क्या इसे नहीं रोकना होगा? निश्चय ही इसे रोकना होगा। इस तरह के व्यक्ति और समाज की संरचना के मूल में काम कर रही मनोवृत्ति को रोकने का आह्वान ही 'योग' है। निश्चय ही यह सरल नहीं है। तो क्या इसकी दुरूहता व जटिलता को देख कर पराभव स्वीकार कर लें? नहीं! कालिदास हौसला बढ़ाते हैं कि अपने मनोरथ की ओर प्रबलता से झुके हुए मन और ढलाव की ओर बहते जल को भला कौन लौटा सकता है?[27] बस साहसपूर्ण संकल्प और उसके अनुसरण की आवश्यकता भर है।

'योग' शास्त्र ने चित्तवृत्तियों-मनोवृत्तियों के संयमन, संरक्षण और निरोधन की नितांत वैज्ञानिक प्रक्रिया का व्याख्यान

किया है। योग के बहिरंग साधनों के सेवन से मन योगचर्या के प्रति उत्सुकता से भर चुकता है। शौचादि नियमों के द्वारा मुख्यतया वैयक्तिक समक्ष तथा अहिंसा आदि यमों के द्वारा सामाजिक समझ को योग साधक विकसित कर लेता है। यमों के रूप में सार्वभौम विचार की विद्यमानता से मन की दुश्चेष्टाएं निर्बल पड़ने लगती हैं। मन के नियंत्रण और उसको सुदृढ़ बनाने के उपाय विकसित करने में योगशास्त्र का सर्वाधिक योगदान है। मुनि पतंजलि चित्त की एकाग्रता के लिए अभ्यास और वैराग्य के निरंतर अवलंबन का परामर्श देते हैं। चित्तवृत्तियों को स्थिर करने का सतत् प्रयत्न अभ्यास कहलाता है तथा वस्तुओं के प्रति गहरी उदासीनता अथवा मन का तृष्णा रहित होना वैराग्य है।

मनोनिग्रह को दुःसाध्य बताने वाले मोह ग्रस्त अर्जुन को भी योगेश्वर श्रीकृष्ण ने अभ्यास और वैराग्य के अनुसेवन की प्रेरणा दी थी। अभ्यास के विषय में अवश्य समझ लेना चाहिए कि यह दीर्घकाल तक निरंतर विश्वास एवं श्रद्धापूर्वक किया जाएगा तभी सफल होगा। इस प्रविधि का यदि अतिक्रमण हुआ तो अभ्यास की धार कमजोर पड़ेगी। सांसारिक कलाओं में दक्षता के लिए किए जाने वाले अभ्यास को देख कर हम सहज ही अनुमान लगा सकते हैं कि वृत्तिनिरोध जैसे संवेदनशील अभियान में अभ्यास के प्रति कितनी गंभीरता या सावधानी रखनी होगी। वैराग्य का प्रदर्शन नहीं किया जा सकता। यह नितांत आंतर भाव है। दृष्ट और आनुश्रविक दोनों प्रकार के रागों से वितृष्णा होने पर तो पूर्ण वैराग्य उत्पन्न होगा। वैराग्य के चरम को पतंजलि पर वैराग्य कहते हैं जो प्रकृति-पुरुष विषयक विवेक ख्याति (विवेक ज्ञान) से उत्पन्न होता है। अपने और अपने चित्त के स्वरूप की भिन्नता जैसे ही साधक के समक्ष प्रतिभासित होती है वैसे ही उसमें वैराग्य का प्रबल आवेग उठता है। संसार में मग्न मानव अविद्या के कारण चित्त के स्वरूप को अपना स्वरूप और चित्त की कामनाओं को अपनी कामनाएं मानता है पर विवेक का प्रकाश उसके इस भ्रम का उच्छेद कर देता है।

वृत्तिनिरोध के मार्ग में आने वाले विघ्नरूपी विक्षेपों (अवरोधों) का उल्लेख पूर्व में हो ही चुका है। 'योग' मार्ग के अनुष्ठाता के लिए मुनि पतंजलि ने लोक-व्यवहार को प्रतिषिद्ध नहीं किया है। लोक व्यवहार को 'योग' में सहायक बनाए रखने के लिए मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा के रूप में चार व्यवहारों का 'योग' शास्त्र ने उल्लेख किया है। सामान्य व्यवहार में विभिन्न प्रवृत्तियों वाले व्यक्तियों के साथ मैत्री, करुणा, मुदिता और उपेक्षा मूलक बर्ताव चित्त-प्रसाधन का महत्वपूर्ण घटक है। अनुकूलता और प्रतिकूलताओं से भरे लोक व्यवहार को ये घटक सहजतम बना देते हैं। सुखी व्यक्तियों से मैत्री, दुःखियों के साथ करुणा और दया, पुण्यशालियों को देख कर प्रसन्नता एवं दुराग्रही और प्रतिगामी मानसिकता वाले व्यक्तियों के साथ उपेक्षा का व्यवहार 'योग' मार्ग से विचलित नहीं होने देता।

'योग' का अनुष्ठान समस्त उद्वेगों को निरस्त कर मन को संबल प्रदान करता है। योगाभ्यास संकल्पशक्ति में आश्चर्यजनक अभिवृद्धि कर देता है, जिसके फलस्वरूप जीवन में संतुलन और आनंद का स्वाभाविक संचार होने लगता है। आधुनिक मनोविज्ञान संतुलित व्यक्तित्व के लिए जिन नियमों के अनुपालन का निर्देश देता है, वे 'योग' के नियमों के समक्ष बहुत ही सतही हैं। योगजन्य संकल्प शक्ति व्यक्तित्व को असाधारण गुणों से अलंकृत कर देती है। जीवन के झंझावात में मन की नाजुक तरंगों को सुरीली बनाए रखना आज के समय में साधारण व्यक्ति के लिए बड़ी चुनौती है। 'योग' मन के सभी विकारों की अच्छी प्रकार पड़ताल कर इनसे विमुक्त होने की वैज्ञानिक पद्धति का प्रस्ताव करता है।

महानगरीय जीवन में कमजोर पड़ते सामाजिक ढांचे, सुविधाओं की बढ़ती प्यास, घर दफ्तर की नोकझोंक, दम तोड़ती आशाओं, मन की टूटन और दुःखद स्मृतियों की चुभन के फलस्वरूप पैदा हो रहे तनाव भयंकर महामारी का रूप ले चुके हैं। बेचैनी, अकारण क्रोध, व्याकुलता, अवसाद, मानसिक एकाग्रता का अभाव, अकर्मण्यता, स्मृतिभ्रम, चिड़चिड़ापन, नींद का ठीक से न आना और बोझिल रहना— ये सब तनाव के गहने हैं। तनाव शारीरिक स्तर पर रक्तचाप जैसी व्याधियों का उत्पादक भी है। कल्हण ने काफी पहले राजतरंगिणी में टिप्पणी की है कि जैसे आकाश में उड़ते बादलों के वे ही टुकड़े पल-पल अपना रूप बदल कर कभी हाथी, कभी चीते, कभी राक्षस, कभी सर्प, कभी अश्व तो कभी किसी दूसरी आकृति का भ्रम देते हैं उसी प्रकार क्षण-क्षण में विभिन्नता होने से शरीरधारियों में उठने वाली मनोविकारों की लहरें कभी सौम्य और कभी क्रूर विकृतियों को जन्म देती हैं। मन की व्याधियां अलग-अलग लक्षणों के साथ तनाव के विभिन्न रूपों में प्रकट होती है। तनाव की अपनी एक विशिष्ट शारीरिक भाषा है। हाव-भाव,

उठने-बैठने की मुद्राएं, व्यवहार में आए परिवर्तन तथा मांसपेशियों से प्राप्त हो रहे संकेतों से तनाव को भाप लेना कठिन नहीं है।

तनाव से विमुक्ति के लिए एक स्वर से सभी विशेषज्ञ ध्यान (Meditation) की अनुशंसा करते हैं। पाश्चात्य मनोचिकित्सक 'योग' का प्रचुर प्रयोग कर रहे हैं। 'गाइडेड रिलेक्सेशन' (Guided Relaxation) के रूप में तनावग्रस्त व्यक्ति को शवासन में लिटा कर प्राण और मन की क्रियाओं को निर्देशों द्वारा संचालित करवाया जाता है। यद्यपि यह ध्यान की बनावटी क्रिया है, पुनरपि यह यथेष्ट लाभ दे रही है। धारणा और ध्यान के रूप में मन को तेजस्वी, ओजस्वी और ऊर्जावान् बनाने का एक व्यवस्थित कार्यक्रम 'योग' शास्त्र ने दिया है। तप, ब्रह्मचर्य और प्राणायाम की अनुपालना से संकल्पित चित्त को शरीर के अंदर या बाहर किसी स्थान पर स्थित कर देना धारणा है। शरीर के जिन स्थानों में धारणा की गई है, उन्हीं स्थानों में चित्त की एकतानता (एकाग्रता) को ध्यान कहते हैं। हम देख सकते हैं कि धारणा और ध्यान एक ही प्रक्रिया के पूर्वापर भाग हैं। ध्यान बहुत व्यापक शब्द है। यद्यपि पतंजलि एक नियत अर्थ में ही इसका प्रयोग करते हैं। उनके लिए ध्यान आत्म दर्शन की एक प्रक्रिया है। परंतु अपने सामान्य व्यवहार को भी हम सावधानी के उच्चतम स्तर तक ले जा कर उसे ध्यान के अंतर्गत लाना चाहें, तो पतंजलि को इसमें आपत्ति नहीं होगी। योग शास्त्र ध्यान की एकाधिक विधियों को इंगित कर ध्यानविधि के चयन की पूर्ण स्वतंत्रता देता है। ध्याता, ध्यान विधि का चयन रुचि के अनुसार ही करता है। ध्यान और रुचि का घनिष्ठ संबंध है। रुचि वाली वस्तु को ध्यान का आलंबन बना कर एकाग्रता को सहजता से प्राप्त किया जा सकता है। ध्यान के अभ्यास से व्यक्ति में मन को तत्क्षण एक विषय से हटा कर दूसरे विषय में लगाने की महती योग्यता आ जाती है। तनाव की संभावना के क्षणों में वह अपने ध्यान को स्थानापन्न कर लेता है। विश्राम या निद्रा में बाधा बन रही व्यग्रता को उत्पन्न करने वाले विचारों के प्रवाह को ध्यान का अभ्यासी तुरंत रोक लेता है। जय-पराजय, हानि-लाभ, मान-अपमान के अवसरों पर पैदा होने वाले अतिरेक को नियंत्रित कर लेता है। ध्यान से ही व्यक्ति धैर्यशाली बना रह सकता है।

(ग) योग का आध्यात्मिक पक्ष

संपूर्ण योग के अनुशास्ता मुनि पतंजलि की दृष्टि में 'योग' के तीन ध्येय हैं।

1. शरीरस्थ क्लेशों का परिशमन।
2. चित्तवृत्तियों का निरोध कर समाधिस्थ होना।
3. स्वस्वरूपावस्थित हो कैवल्य की प्राप्ति

इनमें शरीरस्थ क्लेशों का परिशमन साधक अन्नमय एवं प्राणमय कोश की साधना के द्वारा तथा चित्त वृत्तियों का निरोध प्राणमय, मनोमय एवं विज्ञानमय कोश की साधना कर प्राप्त करता है। विज्ञानमय कोश की साधना का मुख्य अवयव बुद्धि है। जैसा कि कहा जा चुका है कि मन की निर्णय प्रक्रिया का नाम ही बुद्धि है। मनोमय कोश इससे परिपूर्ण है। इसी से प्रेरणा पा कर कर्मों का विस्तार होता है।

बुद्धि की प्रखरता या उसका अप्रतिहत होना ही विज्ञानमय कोश की साधना है। बुद्धि का प्राथमिक परिष्कार सांसारिक सफलताओं का प्रदायक है, बुद्धि का माध्यमिक परिष्कार चित्त वृत्तियों के निरोध का साधक है, बुद्धि का उच्च परिष्कार धारणा नामक योगांग को एवं उच्चतर परिष्कार ध्यान को सिद्ध करता है। बुद्धि का उच्चतम परिष्कार ही समाधि के रूप में अभिव्यक्त होता है। योगेश्वर श्रीकृष्ण ने स्थितप्रज्ञ के रूप में बुद्धि की इस स्थिति का वर्णन अर्जुन के समक्ष किया है। इस अवस्था में पहुंची बुद्धि की जिज्ञासाओं को उपनिषद् पराविद्या या ब्रह्मविद्या का विषय घोषित करती है। चित्त प्रसादन से प्राप्त निर्मल बुद्धि द्वारा अविद्यादि क्लेशों का सुगमतया निराकरण हो जाता है। इन अविद्यादि क्लेशरूप अवरोधों के हट जाने और वृत्तियों के शांत हो जाने पर साधक ध्यान मार्ग में अबाध गति से बढ़ता हुआ समाधि में प्रवेश कर जाता है। ध्यान से समाधि में प्रवेश कर रही बुद्धि वस्तुतः संसार से अध्यात्म में प्रवेश कर रही होती है। समाधि में पहुंच कर भी बुद्धि का रूपांतरण अवरुद्ध नहीं होता। प्रारंभिक समाधि के फलस्वरूप बुद्धि का जो परिष्कृत क्रांतिदर्शी रूप प्रकट होता है उसे 'ऋतंभरा प्रज्ञा' का अन्वर्थक संबोधन मिला है। समाधि में पहुंचते-पहुंचते ध्येय मात्र का अस्तित्व रह जाता है। 'ध्याता' और 'ध्यान' स्वरूप से शून्य जैसे हो जाते हैं।

विशेष अवधेय है कि समाधि में उतरते समय आनंद के स्रोत-आनंद स्वरूप परमात्मा का ही ध्येय के रूप में अवलंबन किया जाता है। परब्रह्म का ध्यान करते-करते समाधिस्थ साधक को न तो अपना भास रहता है और न ही इस तथ्य का कि वह ध्यान कर रहा है, केवल ध्येय के रूप में अवलंबित परब्रह्म ही अर्थमात्र से भासता है।[28] समाधि में ठहरा साधक शरीर के आनंदमय कोश की परिधि में पहुंच चुका होता है। उपनिषद् के ऋषि भी अंततः आनंद की ही ब्रह्म के रूप में पहचान कर पाए हैं।[29] समाधि के स्तरों के साथ ही प्राप्त होने वाले आनंद का स्तर भी परिवर्तित होता रहता है। समाधि की दृढ़ता के साथ ही साधक अपने और परब्रह्म के स्वरूप के विषय में उत्तरोत्तर निर्भ्रांत होता जाता है। मुनि पतंजलि ने समाधि के संप्रज्ञात और असंप्रज्ञात नामक दो मुख्य भेद करके पुनः इन दोनों के कई उपभेदों का उल्लेख किया है। यह सब भेद उपभेद समाधि के विभिन्न स्तरों को ही अभिव्यक्त करते हैं। स्मरण रखना चाहिए कि समाधि से भी प्रज्ञा उत्पन्न होती है। संप्रज्ञात एकाग्रता के अंतरंग भेद निर्वितर्क समाधि के फलस्वरूप ऋतंभरा प्रज्ञा के प्राप्त हो जाने से साधक को अन्य विधियों से ज्ञान अर्जित करने की आवश्यकता नहीं रह जाती। असंप्रज्ञात एकाग्रता के चरम निर्बीज समाधि तक पहुंचते-पहुंचते ऋतंभरा प्रज्ञा और उससे उत्पन्न संस्कार भी मूल्यवान नहीं रह जाते।[30] इस समाधि में समस्त संस्कार दग्ध बीजवत् हो जाते हैं। मनुष्य के अपुनर्भव का मार्ग प्रशस्त हो जाता है। निर्बीज-समाधि, समाधि का चरम है। इस समाधि में आत्मा अपने शुद्ध स्वरूप को साक्षात् करती हुई स्वरूपावस्थित हो जाती है। यही स्थिति मुक्ति है, यही कैवल्य है, यही अपवर्ग और मोक्ष है, यही निर्वाण है। समस्त दुःखों का यहां उपराम हो जाता है। पुरुषार्थ-चतुष्टय के व्रत की यहां पूर्णाहुति हो जाती है। यह शाश्वत अहोभाग्य है। यह आध्यात्मिक जीवन की कृतकार्यता है। यह योगानुष्ठान का परम प्रसाद है।

जीवन को भौतिक और आध्यात्मिक वर्गों में बांट कर देखने की प्रवृत्ति जीवन की अखंड धारा को विखंडित करती है। जीवन के दो प्रवाह नहीं हैं। अतः जीवनयापन के परस्पर विरुद्ध दो मानक भी नहीं हो सकते। वस्तुतः जीवन को बांट कर देखने वाली प्रवृत्ति के मूल में दो विरोधी जीवन शैलियों को स्वीकृत कराने की भावना निहित है। जीवन के विराट प्रवाह में आयु के विशेष पड़ावों पर वृत्तिरूप अनेक लघु धाराएं आकर एकरूप होती रहती हैं। राजनैनिक, सामाजिक और पारिवारिक जीवन से आकर तदात्म होने वाली ये लघु धाराएं जीवन की मुख्यधारा को बहुत बार प्रभावित भी करती हैं। योगानुष्ठान इनके प्रभाव को निष्क्रिय करता है। परन्तु योग के संरक्षण से दूर जाकर जीने वाला व्यक्ति जीवन की इन उपधाराओं से स्वयं को अप्रभावित नहीं रख पाता। यहीं से दुर्भाग्यों का सूत्रपात होता है। अध्यात्म कोई हवा में विकसित नहीं होगा। यह अनिवार्य रूप से तपस्या पूर्ण नैतिक जीवन की मांग करता है। योगानुष्ठान तपस्यापूर्ण नैतिक जीवन का ही आचरण है।

योग की तत्त्व-मीमांसा इस जीवन को प्रथम और अन्तिम नहीं मानती। यह निरपेक्ष नहीं है। यह जीवन न जन्म से प्रारम्भ होता है और न मृत्यु पर समाप्त होता है। यह तो शाश्वत् जीवन-प्रवाह की कालिक अभिव्यक्ति मात्र है। यह जीवन पूर्व जीवन का परिणाम भी है और आगामी जीवन की प्रस्तावना भी, यह उस खेत के सदृश है जिसमें से पूर्ववपित बीज से तैयार फसल को काटा भी जा रहा है और आगामी फसल के लिए बीजवपन भी किया जा रहा है। इन अर्थो में अपना आगामी जीवन मानवमात्र को स्वयं निर्धारित करने की पूर्ण स्वतन्त्रता है। योगशास्त्र कर्माशय और संस्कारों के रूप में इसका व्याख्यान करता है। भारतीय दर्शन ने धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष के रूप में पुरुषार्थ चतुष्टय का वर्णन किया है। यह जीवन की अखण्ड धारा है। भौतिक से आध्यात्मिक तक सभी मूल्य अखण्ड जीवन का संरक्षण करने के लिए ही हैं। पुरुषार्थ चतुष्टय में अर्थ और काम यदि सामाजिक और पारिवारिक मूल्य हैं तो धर्म और मोक्ष आध्यात्मिक। धर्म और मोक्ष के द्वारा अर्थ और काम को कोष्ठगत रखने (धर्म, अर्थ और मोक्ष) का तात्पर्य ही यह है कि सामाजिक और पारिवारिक मूल्यों के लिए आध्यात्मिक मूल्यों की उपेक्षा नहीं की जा सकती। सामाजिकता को विकृत होने से बचाने के लिए ही उस पर आध्यात्मिकता का अनुशासन और वर्चस्व है। योगशास्त्र यमों के रूप में अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह जैसी सार्वभौम आध्यात्मिक प्रवृत्ति के द्वारा सामाजिक ध्येयों को प्राप्त करने की प्रेरणा देता है। योग में सामाजिकता आध्यात्मिक जीवन का ही अंग है।

सन्दर्भ एवं टिप्पणियाँ

1. अष्टचक्रा नवद्वारा देवानां पूरयोध्या।
   तस्यां हिरण्ययः कोशः स्वर्गो ज्योतिषावृतः।। अथर्व 10.2.31
2. प्रभ्राजमानां हरिणीं यशसा संपरीवृताम्।
   पुरं हिरण्ययीं ब्रह्मा विवेशापराजिताम्।। अथर्व 10.2.33
3. वही।
4. यो वै तां ब्रह्मणो [illegible]नावृतां पुरम्।
   तस्मै ब्रह्म च [illegible]: प्राणं प्रजां ददुः।। अथर्व 10.2.29
5. अग्निर्वाग्भूत्वा [illegible], वायुः प्राणो भूत्वा नासिके प्राविशद्, आदित्यश्चक्षुर्भुत्वाऽक्षिणी प्राविशद्, दिशः श्रोत्रं भूत्वा कर्णौ प्राविशद्, [illegible] लोमानि भूत्वा त्वचं प्राविशंश्चन्द्रमा मनो भूत्वा हृदयं प्राविशत् मृत्युरपानो भूत्वा नाभिं प्राविशत्, आपो रेतो [illegible]न्। ऐतरेय उप०1.2.4
6. समदोषः [illegible]मलक्रियः।
   प्रसन्नात्मे[illegible] इत्यभिधीयते।। सुश्रुत संहिता सूत्र-स्थान
7. त्रयोपस्तम्भा आहारनिद्राब्रह्मचर्यमिति। चरक
8. युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
   युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।। गीता 6.17
9. अन्नमशितं त्रेधा विधियन्ते तस्य यः स्थविष्ठो धातुः तत्पुरीषं भवति यो मध्यमस्तन्मांसं योऽणिष्ठः तन्मनः। छान्दोग्योपनिषद् 6.4.1
10. आहारशुद्धौ सत्त्वशुद्धिः सत्त्वशुद्धौ ध्रुवा स्मृतिः
    स्मृतिर्लब्धे सर्व ग्रन्थिनां विप्रमोक्षः। छान्दोग्योपनिषद्
11. हिताशी स्यान्मिताशी स्यात् कालभोजी जितेन्द्रियः।
    पश्यन् रोगान्बहून् कष्टान्बुद्धिमान् विषमाशनात्।। चरक
12. चरक अ.1, रसायनपाद-4
13. ब्रह्मचारी न काञ्चनार्त्तिमार्च्छति। शतपथ 11.5.4.3
14. वातः पित्तं कफश्चेति त्रयो दोषाः समासतः।
    विकृताविकृताः देहं घ्नन्ति संवर्धयन्ति च।।
    तुलना कुपितानां हि दोषाणां शरीरे परिधावताम्।
    यत्र सगं खलु वैगुण्याद् व्याधिः तत्रोपजायते।। सुश्रुत
15. रोगाः सर्वऽपि मन्देऽग्नौ सुतरामुदराणि च।
    अजीर्णान्यलिनैश्चान्नैः जायन्ते मलसंचयात्।। वाग्भट्ट
16. आसनानि च तावन्ति यावन्त्यो जीवजातयः। ध्यानबिन्दूपनिषद् श्लोक 42
17. वृहदारण्यक उपनिषद् 1.3.7
18. निःश्वासोच्छ्वासकासाश्च प्राणकर्मेति कीर्त्तिताः।
    अपानवायो कर्मतत् विण्मूत्रादि विसर्जनम्।।
    हानोपादानचेष्टादि व्यान कर्मेति चेष्यते।
    उदान कर्म तत् प्रोक्तं देहस्योन्नयनादि यत्
    पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्त्तितम्।
    उद्गारादि गुणो यस्तु नागकूर्मेति चोच्यते
    निमीलनादि कर्मस्य क्षुतं वै कृकरस्य च।
    देवदत्तस्य विप्रेन्द्रतन्दी कूर्मेति कीर्त्तितम्
    धनञ्जयस्य शोफादि सर्वकर्म प्रकीर्त्तितम्। योगी याज्ञवल्क्य 4.66-69
19. तस्माद्वा एतस्माद्प्राणमयादित्यो ऽन्तर आत्मा मनोमयः।
    तनैष पूर्णः। तैत्तिरीय उपनिषद् द्वितीय वल्ली
20. युगपत् ज्ञानानुत्पत्तिर्मनसो लिङ्गम्। न्यायदर्शन 1.1.16
21. अविद्या क्षेत्रमुत्तरेषां प्रसुसतनुविच्छिन्नोदाराणम्। योगदर्शन 2.4
22. अभयं न करत्यन्तरिक्षमभयं द्यावापृथिवी उभे इमे।

अभयं पश्चादभयं पुरस्तादुत्तरादधरादभयं नो अस्तु।।
अभयं मित्रादभयममित्रादभयं ज्ञातादभयं पुरो यः।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु।। अथर्व 19.15.5-6

23. ध्यायतो विषयान्पुंसः सङ्गस्तेषूपजायते।
सङ्गात्संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते।।
क्रोधात्भवति संमोहः संमोहात्स्मृति विभ्रमः।
स्मृतिभ्रंशाद् बुद्धिनाशो बुद्धिनाशात्प्रणश्यति।। गीता 2.62-63
24. अशान्तस्य कुतः सुखम्। गीता 2.66
25. नाविरतो दुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः।
नाशान्तमनसो वापि प्रज्ञानेनैनमाप्नुयात् ।। कठोपनिषद 1.2.24
26. चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढम्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्।। गीता 6.34
27. कः ईप्सितार्थ स्थिरनिश्चयं मनः,
पयश्च निम्नाभिमुखं प्रतीपयेत्।। कुमारसम्भव पञ्चम् सर्ग
28. तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिवसमाधिः। योगसूत्र 3.3
29. छान्दोग्योपनिषद
30. तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः। योगसूत्र 1.51

तृतीय अध्याय

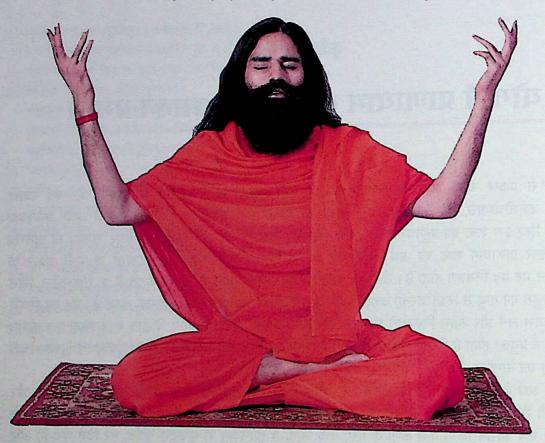
योग में प्राणायाम का स्थान व उसका प्रभाव

जिस प्रकार 'योग' शब्द का व्यापक अर्थ है उसी प्रकार 'प्राण' का भी हैं। 'प्राण' का अर्थ श्वास, श्वासोच्छ्वास, जीवन,चैतन्य, वायु, ऊर्जा या शक्ति है। साधारणतः जीवन सम्बन्धी अति आवश्यक प्राणवायु के लिए इस शब्द का बहुवचनात्मक प्रयोग होता है। 'आयाम' का अर्थ लम्बाई, विस्तार, कसाव या प्रतिरोध है। इस प्रकार 'प्राणायाम' शब्द का अर्थ श्वासों की व्याप्ति-विस्तार एवं नियंत्रण है। श्वासों के सभी प्रकार के कार्य-संपादन पर पूर्ण नियंत्रण होता है। जैसे- 1. श्वसन, जिसे 'पूरक' (वायु से भरना) कहते हैं, 2. उच्छ्वसन, जिसे 'रेचक' (फुफ्फुस को वायु से रिक्त करना) कहते हैं और 3. श्वासों की रोकथाम जिसे 'कुम्भक' कहते हैं। यह वह स्थिति है जिसमें श्वास लेने और श्वास निकालने की दोनों ही स्थितियां नहीं होती। हठयोग सिद्धांत में 'कुम्भक' एक स्वतंत्र व्यापक अर्थ में प्रयुक्त होता है जिसमें श्वास संबंधी तीनों विधियों (प्रक्रियाओं) श्वसन,उच्छ्वसन एवं धारण (पूरक, रेचक तथा कुंभक) का समावेश है।

कुंभ का अर्थ है घड़ा, गागर, सुराही। घड़े को पूर्णतया वायु से रिक्त कर पानी से भी भरा जा सकता है और पूर्णतया पानी से रिक्त कर वायु से भी भरा जा सकता है। उसी प्रकार कुंभक की दो स्थितियां हैं। वे हैं 1. पूर्ण श्वास लेने के बाद जब श्वसन क्रिया कुछ क्षणों के लिए रुक जाती है (प्राणवायु से फुफ्फुस पूर्णतः भर दिये गये हैं) और 2. पूर्ण उच्छ्वसन के उपरांत जब श्वसन क्रिया कुछ क्षणों के लिए रुक जाती है (अपायकारक वायु से फुफ्फुस पूर्णतः रिक्त कर दिया जाता है)। इन अवस्थाओं में से प्रथम अवस्था, जब कि पूर्ण श्वास लेने के बाद श्वसन क्रिया कुछ क्षणों के लिए रुक जाती है परंतु उच्छ्वसन क्रिया प्रारंभ नहीं होती है उसे अंतर कुंभक कहते हैं। दूसरी अवस्था है-पूर्ण रूप से श्वास निकालने के बाद जब उच्छ्वसन क्रिया कुछ क्षणों के लिए रुक जाती है परंतु श्वसन क्रिया प्रारंभ नहीं होती है, उसे बाह्य कुंभक कहते हैं। अंतर का अर्थ है अंदर और बाह्य का अर्थ है बाहर। इस प्रकार कुंभक पूर्ण श्वसन और उच्छ्सन के मध्य की कालावधि (अंतर-कुभंक) अथवा पूर्ण श्वसन और उच्छ्वसन और श्वास कुछ क्षणों के लिए रोका जाता है और नियंत्रित किया जाता है।

'तस्मिन् सति श्वासप्रश्वासयोर्गति विच्छेदः प्राणायामः' (योग दर्शन 2/49) आसन के सिद्ध हो जाने पर श्वास-प्रश्वास की गति को यथाशक्ति नियंत्रित करना प्राणायाम कहलाता है।

इस प्रकार प्राणायाम श्वास विज्ञान है। यह धुरी है जिसके चारों ओर जीवन चक्र घूमता है। हठयोग प्रदीपिका (अध्याय 2 श्लोक 16) सचेत करती है कि जिस प्रकार सिंह, हाथी और बाघ को धीरे-धीरे और सतर्कता से साधा जाता है उसी प्रकार प्राण को भी शारीरिक शक्ति और क्षमता के अनुसार शनैःशनैः नियंत्रण में लाना चाहिए।

योगी का आयुमान दिनों में गणना से नहीं परंतु उसके श्वासों की गणना से होता है। इसलिए वह धीमे, गहरे श्वास लेने का उचित सुरबद्ध, लयबद्ध ढंग अपनाता है। सुरबद्ध श्वसन प्रक्रिया श्वास प्रणाली को सशक्त करती है, नाड़ी मंडल को शांत करती है और लालसा को कम करती है। ज्यों-ज्यों इच्छाएं और लालसाएं मिटती जाती हैं, मन मुक्त होने लगता है और एकाग्रता के लिए उपयुक्त साधन बन जाता है। जिस प्रकार वायु द्वारा राख के आवरण हटाए जाने पर अग्नि प्रज्ज्वलित हो जाती है, उसी प्रकार प्राणायाम के अभ्यास से वासनाओं के मिट जाने पर शरीर के अंदर की दिव्य ज्योति अपनी पूर्ण महिमा के साथ प्रकाशमान हो उठती है। मन को उसके समस्त भ्रम से रिक्त करना ही वास्तव में शुद्ध रेचक है। "मैं आत्मा हूँ" की अनुभूति ही सही पूरक है और इस दृढ़ विश्वास पर मन का स्थिरीकरण सही अर्थों में 'कुंभक' है। प्राणायाम के नाम पर प्रचलित तथाकथित प्राणायाम व अन्य श्वसन सम्बन्धित क्रियाओं को

हठात् बलपूर्वक करने से अनेक रोगों-जैसे हिचकी, वात रोग, दमा, खांसी, जुकाम, सर, आंखों और कानों में दर्द, हर्निया, कमर दर्द, अनियमित रक्तचाप, हृदयरोग, कण्डविकृति तथा नाड़ी मंडल के चिड़चिड़ेपन आदि के पैदा होने की सम्भावना रहती है।

प्रत्येक जीवंत प्राणी श्वास के साथ मानसिक स्तर पर बिना जप किए स्वाभाविक रूप से अनजाने ही 'सोहम्' (सः=वह, अहम्=मैं-वह अविनाशी पुरुष मैं हूँ) जप का श्वास लेता है। उसी प्रकार प्रत्येक प्राणी प्रत्येक उच्छ्वास से 'हं सः' (मैं वह हूँ) का जप करता है। जप की चार अवस्थाएं हैं वाचिक जप, उपांशु जप, मानसिक जप एवं अजपा जप। ओंकारादि पवित्र शब्दों के उच्चारण के साथ जप करना वाचिक जप, होठ हिले पर ध्वनि प्रकट नहीं हो अर्थात् जप करने वाले के अतिरिक्त ध्वनि किसी अन्य को कर्णगोचर न हो यह उपांशु जप, मन ही मन पिण्ड एवं ब्रह्माण्डगत ओंकार ब्रह्म की अनुभूति और चित्त के स्तर पर जप अर्थात् वाणी की परा, पश्यन्ति, मध्यमा रूप से अनुभूति मानसिक जप, यही वाणी जब वैखरी रूप में प्रकट होती है तो वाचिक जप होता है। **यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह बुद्धिश्च न विचेष्टते तमाहुः परमां गतिम्।** मन से पार जाकर चेतना के परम अधिष्ठान में जहाँ पिण्ड ब्रह्माण्ड सम्पूर्ण जगत् ब्रहम से आच्छादित प्रतीत होने लगता है यह अजपा जप है।पूर्व के तीनों जप प्रयत्न साध्य हैं जबकि अजपा जप पूर्णरूपेण सहज है। स्मरण रहे यह 'सोऽहम्' और 'हंसः' जप नहीं अनुभूति है। 'सोऽहम्' 'हंसः' की तरह ही 'शिवोऽहम्', 'ओम् तत् सत्', 'अहं ब्रह्मस्मि', 'अयम् आत्मा ब्रह्म' 'तत्त्वमसि श्वेतकेतो' एवं 'ओं खं ब्रह्म' आदि औपनिषद एवं वेदवाक्य जप नहीं अनुभूतियाँ हैं। जैसे लौकिक जगत में वास्तु एवं ज्योतिष को लेकर बहुत से भ्रम हैं वैसे ही आध्यात्मिक जगत में गुरू, शास्त्र, जप, तप, तन्त्र, यन्त्र एवं मन्त्रादि को लेकर बहुत सा भ्रम है। श्रोत्रिय, ब्रह्मनिष्ठ मुमुक्षु गुरूओं के सान्निध्य, तप, साधना एवं स्वाध्याय से ये भ्रम भी शनैः शनैः नष्ट हो जाते हैं। अजप मंत्र प्रत्येक जीवंत प्राणी के जीवनकाल में सतत चलता रहता है। योगी इस अजप मंत्र की महत्ता को भली-भांति अनुभव करता है और इसलिए आत्मा को बाँधने वाले सारे बन्धनों से वह मुक्त हो जाता है। वह अपने उसी श्वास को त्याग के रूप में परमात्मा को समर्पित कर देता है और परमात्मा से आशीर्वाद रूप में जीवन का श्वास ग्रहण करता है।

जीवात्मा के शरीर में प्राण परमात्मा के जागतिक श्वास का अंश है। प्राणायाम के अभ्यास द्वारा व्यक्ति के श्वास

(पिण्ड प्राण) को जागतिक श्वास (ब्रह्मांड प्राण) से समस्वरता में लाने का प्रयास किया जाता है। यह व्यष्टि को समष्टि में एवं समष्टि को व्यष्टि में आत्मसात् करने की साधना है।

सत्रहवीं शताब्दी के रहस्यवादी एक्केन ने कहा है - यदि तुम अपनी शांत प्रकृति (आत्मा) को प्रबुद्ध या प्रोत्साहित करना चाहते हो तो पहले अपनी श्वास क्रिया को व्यवस्थित करो। कारण, जब श्वास प्रक्रिया नियंत्रण (वश) में होगी तभी हृदय को शांति प्राप्त होगी। परंतु जब श्वास क्रिया अव्यवस्थित है तो उससे हानि पहुंचेगी। इसलिए किसी प्रकार का कार्य करने से पहले श्वास को नियंत्रित करो, जिससे तुम्हारे स्वभाव में कोमलता आयेगी और प्रकृति शांत होगी।

चित्त (मन, बुद्धि एवं अहंकार) शक्तिशाली अश्वों द्वारा खींचे जाने वाले रथ के समान है। इन अश्वों में एक है प्राण (श्वास) और दूसरा वासना है। इन दोनों में जो अधिक शक्तिशाली है, उस दिशा में ही रथ (मनोरथ) चलता है। यदि श्वास प्रबल रहा तो वासनाएं वशीभूत होती हैं इन्द्रियों पर नियंत्रण रहता है और चित्त स्थिर रहता है। यदि वासना अधिक प्रबल होती है तो श्वास अव्यवस्थित होती है, चित्त (मन) अस्थिर एवं दुखी हो जाता है। इसलिए योगी श्वसन विज्ञान (प्राणायाम) पर अधिकार प्राप्त करते हैं और श्वासों के नियंत्रण तथा व्यवस्था से चित्त को वश में करते हैं और उसकी निरंतर हलचल को स्थिर कर देते हैं। प्राणायाम करते समय मन को इधर-उधर भटकने से रोकने के लिए आंखें बंद की जाती हैं। जब प्राण और मन का संयोग हो जाता है तब अनिर्वचनीय आनंद की प्राप्ति होती है।

भावना उत्तेजन श्वास की गति को प्रभावित करती है, उसी प्रकार संयमित श्वास प्रणाली भावनापूर्ण उत्तेजन को नियंत्रित करती है। चूंकि योग का एक मुख्य उद्देश्य चित्त (मन) को वशीभूत एवं स्थिर करना है, योगी श्वास पर अधिकार प्राप्त करने के लिए सर्वप्रथम प्राणायाम सीखता है। यह उसे इन्द्रियों को वश में करने के योग्य बनाता है, जिससे वह प्रत्याहार की अवस्था में पहुंचे। तभी मन ध्यान के लिए तैयार होगा।

मन की दो अवस्थाएं बतलायी गयी हैं-शुद्ध तथा अशुद्ध। जब मन वासनाओं से पूर्णतः मुक्त होता है तब शुद्ध और जब वासनायुक्त होता है तब अशुद्ध होता है। मन को निश्चल (स्थिर) करने तथा आलस्य और विघ्नों (व्याकुलताओं) से मुक्त करने से व्यक्ति अमनस्क की अवस्था को प्राप्त होता है, जो समाधि की सर्वोत्तम अवस्था है। अमनस्क की अवस्था उन्माद, जड़ता, मूढ़ता या अज्ञान नहीं है अपितु मन की चेतनावस्था है जब कि वह सभी प्रकार के विचारों और वासनाओं से मुक्त रहता है। एक ओर अप्रबुद्ध या उन्मत्त व्यक्ति और दूसरी और अमनस्क की अवस्था की प्राप्त करने वाले योगी, इन दोनों में बहुत बड़ा अंतर है। पहला अविवेकी असावधान है, दूसरा विवेकशील प्रज्ञावान होकर चिंतामुक्त होने का प्रयत्न करता है। यह श्वास और चित्त (मन) की एकता है और इसी प्रकार इंद्रियों के अस्तित्व एवं विचार की सभी अवस्थाओं का आत्मसमर्पण है जिसे योग की संज्ञा दी गयी है।

प्राणवायु - शक्ति के अत्यंत सूक्ष्म रूपों में से वायु एक है। एक व्यापक शक्ति जो मानव शरीर में भी व्याप्त है, शक्ति द्वारा संपादित किये जाने वाले विविध कार्यों के अनुसार हठयोग सिद्धांत में पांच मुख्य श्रेणियों में वर्गीकृत है। इन्हें 'वायु' कहते हैं और उनके पांच मुख्य भेद हैं प्राण (लाक्षणिक नाम का प्रयोग विशिष्ट अर्थ में किया गया है) जो हृदय-प्रदेश में चलता है और श्वासोच्छ्वास को नियंत्रित करता है, अपान जो जठर के निचले अंतराल में चलता है और मूत्र निकालने की क्रिया को नियंत्रित करता है। समान जो पाचन-क्रिया की सहायता के लिए वायु और अन्न को ईंधन देता है। उदान जो वक्षःस्थल के छिद्रों में संचरित होता है और वायु और अन्न की नलिका के प्रवेश मार्ग को नियंत्रित करता है, और ध्यान जो सारे शरीर को व्याप्त करता है और अन्न और श्वास से अद्‌भुत शक्ति का विभाजन करता है। इसके अतिरिक्त और भी पांच सहायक वायु हैं। ये हैं-नाग, जो जठर के दबाव में प्रवेश को रोकने के हेतु पलकों की हलचल नियंत्रित करता है। कृकल, जो छींक या खांसी के होने से किसी वस्तु को नासिका से ऊपर या गले से नीचे जाने से रोकता है, देवदत्त, जो थके शरीर में जंभाई के होने से अतिरिक्त प्राणवायु की पूर्ति करता है, और धनंजय, जो मृत्यु के अनंतर भी शरीर में रहता है और कभी-कभी मृतक शरीर (शव) को फुला देता है।

प्राणायाम के प्रकार

योग दर्शन के अनुसार प्राणायाम के चार प्रकार हैं -

1.बाह्यवृत्ति, 2. आभ्यंतरवृत्ति, 3. स्तंभवृत्ति, 4. बाह्याभ्यंतर विषयाक्षेपी

बाह्याभ्यंतरस्तंभवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः। योग. 2/50

बाह्याभ्यंतरविषयाक्षेपी चतुर्थः योग. 2/51

बाह्यवृत्ति प्राणायाम

1. सिद्धासन या पद्मासन में विधिपूर्वक बैठ कर श्वास को एक ही बार में यथाशक्ति बाहर निकाल दीजिए।
2. बाहर निकाल कर मूल बंध, उड्डीयान बंध व जालंधर बंध लगा कर श्वास को यथाशक्ति बाहर ही रोक कर रखें। (बन्ध की विस्तृत जानकारी इसी पुस्तक में पृष्ठ 61 पर देखें)
3. जब श्वास लेने की इच्छा हो तो बंधों को हटाते हुए धीरे-धीरे श्वास लीजिए।
4. भीतर लेकर उसे बिना रोके ही पुनः पूर्ववत श्वसन क्रिया कीजिए। इस प्रकार इसे 3 से ले कर 21 तक कर सकते हैं।

यह हानि रहित प्राणायाम है। इससे मन की चंचलता दूर होती है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। उदर रोगों में लाभप्रद है। बुद्धि सूक्ष्म व तीव्र होती है। शरीर का शोधक है। वीर्य की ऊर्ध्व गति करके स्वप्न दोष, शीघ्र पतन आदि विकारों की निवृत्ति करता है।

आभ्यंतरवृत्ति प्राणायाम

1. ध्यानात्मक आसन में बैठ कर श्वास को बाहर निकाल कर पुनः जितना भर सकते हैं, अंदर भर लीजिए। छाती ऊपर उभरी हुई तथा पेट का नीचे वाला हिस्सा भीतर सिकुड़ा हुआ होगा। श्वास अंदर भर कर जालंधर बंध व मूलबंध लगाइए।
2. यथा शक्ति श्वास को अंदर रोक कर रखिए। जब छोड़ने की इच्छा हो तब जालंधर बंध हटा कर धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकाल दीजिए।

फेफड़ों संबंधी सभी विकारों की निवृत्ति करता है। दमा के रोगियों के लिए अत्यंत लाभकारी है। शरीर में शक्ति, कांति व ओज की वृद्धि करता है।

स्तंभवृत्ति

साक्षी होकर श्वासों पर मन का निग्रह करके जब प्राणों के संस्पर्श को गहरा अनुभव करते हैं तो प्राणों की गति इतनी सूक्ष्म हो जाती है मानों श्वास ठहर से गए हो। यद्यपि श्वास चल रहे हैं लेकिन इतने सहज कि हम प्राणों के साथ अन्तर्मुखी सहज, शान्त, अनाशक्त, वीतराग व स्थितप्रज्ञ जैसी उच्च अध्यात्मिक अवस्था की अनुभूति करने लगते हैं। इसीको महर्षि पतंजलि कहते है **'परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः'**। तात्पर्य यह है कि द्रष्टा बनकर प्राणों का दीर्घ एवं सूक्ष्म अनुभव करना - यह स्तम्भवृत्ति प्राणायाम है। इस स्थिति के दीर्घकाल तक श्रद्धा पूर्वक निरन्तर अभ्यास से प्राणवशीभूत हो जाते हैं। इन्द्रियों का मन में, मन का प्राण में, प्राण का आत्मतत्त्व में लय होता जाता है जिसको महर्षि पतंजलि **स्वरूपेऽवस्थानम्** कहते हैं। प्राणों के साथ जैसे-जैसे तल्लीन होते जाते हैं वैसे वैसे प्राणाधार परमेश्वर के साथ तद्रूपता या एकरूपता स्थापित हो जाती है। इस अवस्था में प्राण पीछे छूट जाते हैं।

निज रूप में अवस्थिति दृढ़ होती हाती है। कभी-कभी कुछ पलों के लिए श्वास ठहर जाते हैं और जब चलते हैं तब भी इतने सूक्ष्म चलते हैं कि दूसरों को प्राणों की गति का अहसास ही नहीं होता। स्तम्भवृत्ति प्राणायाम के सम्बन्ध में हमारी अपनी यही अनुभूति है।

बाह्याभ्यंतर विषयाक्षेपी

जब श्वास भीतर से बाहर आए, तब बाहर ही कुछ-कुछ रोकते रहें और जब बाहर से भीतर जाए तब उसको भीतर ही थोड़ा-थोड़ा रोकते रहें। अर्थात् जब प्राणवायु भीतर से बाहर निकलने लगे, तब उसके विरूद्ध उसको न निकलने देने के लिए अपानवायु को बाहर से भीतर लें और जब वह अपानवायु बाहर से भीतर आने लगे तब भीतर से बाहर की ओर प्राणवायु को धक्का दे कर अपानवायु की गति को भी रोकता जाए। इस प्रकार एक दूसरे के विरुद्ध क्रिया करें, तो दोनों प्राणों की गति रुक कर वे प्राण अपने वश में होने से मन और इंद्रियां भी स्वाधीन हो जाती हैं। बल पुरुषार्थ बढ़ कर बुद्धि ऐसी तीव्र सूक्ष्म रूप हो जाती है कि बहुत कठिन और सूक्ष्म विषय को भी शीघ्र ग्रहण करती है। इससे शरीर में वीर्य वृद्धि को प्राप्त हो कर स्थिर बल, पराक्रम और जितेंद्रियता होती है। फिर वह मनुष्य सब शास्त्रों को थोड़े ही काल में समझ कर उपस्थित कर सकता है। चित्त निर्मल हो कर उपासना में स्थिर हो सकता है। स्त्रियां भी इसी प्रकार योगाभ्यास करें। (स्वामी दयानन्द रचित सत्यार्थप्रकाश तृतीय समुल्लास)

योग सूत्र प्रच्छर्दन विधारणाभ्यां वा प्राणस्य का यही अभिप्राय है। इसको थोड़ा विस्तार से हम यूं समझ सकते हैं। ऊपर से प्राण लाओ और नीचे से लाओ अपान और दोनों का युद्ध नासिका में कराओ अर्थात् हृदय देश में ठहरने और भीतर से बाहर जाने के स्वभाव वाले प्राणवायु को ऊपर की ओर चढ़ा कर ब्रह्मांड से हो कर भ्रूमध्य में लाकर, त्रिकुटि के तले स्थापित करो, और नाभि के नीचे ठहरने और बाहर से भीतर आने के स्वभाव वाले अपान वायु को बाहर से लाकर नासिका के छिद्रों के भीतर ले कर स्थापित करो। अब दोनों को धक्का दे कर एक दूसरे के विरुद्ध क्रिया करके लड़ाई कराओ अर्थात् न तो प्राण को बाहर निकलने दो और न अपान को भीतर जाने दो। इस प्रकार विरुद्ध क्रिया करने से दोनों प्राण सम से हो जाते हैं। इस प्राणायाम को करते समय मन इंद्रियादि को भृकुटि में ध्यान द्वारा स्थिर करो। (ध्यान योग [illegible] अध्याय) यही बात इस प्राणायाम के विषय में भगवद्गीता में लिखी है -

स्पर्शान् कृत्वा बहिर्बाह्यांश्चक्षुः चैवान्तरे भ्रुवोः।

प्राणापानौ समौ कृत्वा नासाभ्यन्तर चारिणौ।। भगवद्गीता 5/27

बाह्यविषय, [illegible] आदि को त्याग कर मन को अंदर की ओर एकाग्र करें और दोनों भौहों के मध्य जिसे त्रिकुटि अथवा भृकुटि कहते हैं, वहां ध्यान को स्थिर करना चाहिए। नासिका छिद्रों द्वारा ही संचार करने वाले प्राण और अपान दोनों वायुओं को समान करके अर्थात् एक-दूसरे के विरुद्ध क्रिया करके समभाव में स्थापित करने वाला, जो कोई विवेकशील योगी मन, इंद्रियों एवं बुद्धि को वश में करने वाला, सतत मोक्ष मार्ग में तत्पर, इच्छा, भय एवं क्रोध से रहित होता है, वह सदा मुक्त ही है।

यतेंद्रिय मनोबुद्धिर्मुनिर्मोक्षपरायणः।

विगतेच्छाभयक्रोधो यः सदा मुक्त एव सः।। भगवद्गीता 5/28

यही विषय निम्न श्लोकों में भी वर्णित है।

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथाऽपरे।

प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः।।

अपरे नियताहाराः प्राणान् प्राणेषु जुह्वति।

सर्वेऽप्येते यज्ञविदो यज्ञक्षपित कल्मषाः।। भगवद्गीता 4/29-30

'अपाने जुह्वति प्राणम्' अपान में प्राण का जुह्वन अर्थात् आधान यह है भस्त्रिका प्राणायाम तथा प्राण में अपान का आधान यही है कपालभाति प्राणायाम, क्योंकि कपालभाति में हम मुख्यरूप से नाभि से अधः अवस्थित अपान का बलपूर्वक प्राण में आधान करते हैं। इस प्राणोत्थान की प्रक्रिया में प्राणों पर अधिकार स्वतः आने लगता है। बाहर प्राणों की गति अवरूद्ध होना-यही है ब्राह्य प्राणायाम, एवं प्राणों को भीतर भरकर भीतर ही अवरूद्ध कर देना-यही है आभ्यन्तर प्राणायाम। नियत आहार की प्रक्रिया से गुजरते हुए प्राणों में प्राणों का प्रक्षेप यह है स्तम्भवृत्ति प्राणायाम। इस प्रकार प्राणायाम करने से जीवन यज्ञीय बन जाता है और पापवृत्ति समाप्त हो जाती है और साधक आत्मवृत्ति में जीने लगता है। इस प्रकार महर्षि पतंजलि एवं योगेश्वर श्रीकृष्ण दोनों में प्राणायाम को लेकर काफी समानता है। शब्द भिन्न भिन्न है तात्पर्य दोनों का एक है।

महर्षि पतंजलि एवं योगेश्वर श्रीकृष्ण द्वारा प्रोक्त प्राणायामों में जो आभ्यंतर कुम्भक है उसको हठयोग के ग्रन्थों में आठ भागों में विभक्त किया गया है- **सूर्यभेदनमुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा। भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुंभकाः।** हठयोग प्रदीपिका

(क) प्राणायाम के लिए स्वामी रामदेव जी द्वारा अपनाई गई विधि व उसका आधार

प्राण का आयाम (नियन्त्रण) ही प्राणायाम है। हमारे शरीर में जितनी भी चेष्टाएँ होती हैं, सभी का प्राण से प्रत्यक्ष या परोक्ष सम्बन्ध है। प्रतिक्षण जीवन और मृत्यु का जो अटूट सम्बन्ध मनुष्य के साथ है, वह भी प्राण के संयोग से ही है। संस्कृत भाषा में जीवन शब्द 'जीव-प्राणधारणे' धातु से बना है और मृत्यु शब्द 'मृङ् प्राणत्यागे' से। जीवन का

अर्थ है- प्राणों को धारण करना और प्राणों का त्याग या विसर्जन ही मृत्यु है। हमारे वेद शास्त्रों एवं उपनिषदों में प्राण की अनन्त महिमा गाई गई है। अथर्ववेद में कहा है- प्राणापानौ मृत्योर्मा पातं स्वाहा अर्थात् प्राण और अपान ये दोनों मेरी मृत्यु से रक्षा करें। मनु महाराज प्राणायाम के विषय में कहते हैं :-

दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात्।। मनु 6/71

जैसे अग्नि आदि में तपाने से सुवर्ण आदि धातुओं के मल, विकार नष्ट हो जाते हैं वैसे ही प्राणायाम से इन्द्रियों एवं मन के दोष दूर होते हैं। हठयोग प्रदीपिका में कहा है-

प्राणायामैरेव सर्वे प्रशुष्यन्ति मला इति।
आचार्याणान्तु केषाञ्चिदन्यत् कर्म न सम्मतम्।। हठ प्र. 2/38

गोरक्षशतक के अनुसार आसन से योगी को रजोगुण, प्राणायाम से पापनिवृत्ति और प्रत्याहार से मानसिक विकार दूर करने चाहिए।

आसनेन रजो हन्ति प्राणायामेन पातकम्।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण सर्वदा।।

प्राण एवं मन का घनिष्ठ सम्बन्ध है। प्राणायाम करने से मन स्वतः एकाग्र हो जाता है।

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्। हठ प्र. 2/2

प्राणायाम करने से मन के ऊपर आया हुआ असत्, अविद्या व क्लेश रूपी तमस् का आवरण क्षीण हो जाता है। परिशुद्ध हुए मन में धारणा (एकाग्रता) स्वतः होने लगती है तथा धारणा से योग की उन्नत स्थितियों ध्यान एवं समाधि की ओर आगे बढ़ा जाता है।

योगासनों से हम स्थूल शरीर की विकृतियों को दूर करते हैं। सूक्ष्म शरीर पर योगासनों की अपेक्षा प्राणायाम का विशेष प्रभाव होता हैं। सूक्ष्म शरीर ही नहीं प्राणायाम से स्थूल शरीर पर भी विशेष प्रभाव प्रत्यक्ष रूप से होता है। हमारे शरीर में फेफड़ों, हृदय एवं मस्तिष्क का एक विशेष महत्त्व है और इन तीनों का एक दूसरे के स्वास्थ्य से घनिष्ट सम्बन्ध भी है।

स्थूल रूप से प्राणायाम श्वास-प्रश्वास के व्यायाम की एक पद्धति है, जिससे फेफड़े बलिष्ठ होते हैं, रक्त संचार की व्यवस्था सुधरने से समग्र आरोग्य एवं दीर्घ आयु का लाभ मिलता है। शरीर-विज्ञान के अनुसार मानव के दोनों फेफड़े श्वास को अपने भीतर भरने के लिये वे यन्त्र हैं, जिनमें भरी हुई वायु समस्त शरीर में पहुँच कर ओषजन अर्थात् ऑक्सीजन प्रदान करती है और विभिन्न अवयवों से उत्पन्न हुई मलिनता (कार्बोनिक गैस) को निकालकर बाहर करती है। यह क्रिया ठीक तरह होती रहने से फेफड़े मजबूत होते हैं और रक्त-शोधन का कार्य चलता रहता है। शरीर की प्रत्येक कोशिका में जीवनीय ऊर्जा की उत्पत्ति भी ऑक्सीजन के द्वारा ही होती है। यदि हमारे शरीर की कोशिकाओं एवं कोशिकाओं से निर्मित हुए समस्त शारीरिक अवयवों को ऑक्सीजन नहीं मिले तो वहाँ अशक्ति एवं वैषम्य पैदा हो जाता है और यही वैषम्य ही विभिन्न प्रकार की व्याधियों के रूप में प्रकट होता है।

प्रायः अधिकांश व्यक्ति गहरी श्वास लेने के अभ्यस्त नहीं होते, जिससे फेफड़ों का लगभग एक चौथाई भाग ही कार्य करता है। शेष तीन चौथाई भाग लगभग निष्क्रिय पड़ा रहता है। शहद की मक्खी के छत्ते की तरह फेफड़ों में प्रायः सात करोड़ तीस लाख 'स्पंज' (Sponge) जैसे कोष्ठक होते हैं। साधारण हल्की श्वास लेने पर उनमें से लगभग दो करोड़ छिद्रों में ही प्राणवायु का संचार होता है, शेष पांच करोड़ तीस लाख छिद्रों में प्राणवायु न पहुँचने से ये निष्क्रिय पड़े रहते हैं। परिणामतः इनमें जड़ता और मल अर्थात् विजातीय द्रव्य जमने लगते हैं, जिससे क्षय (टी.बी.), खाँसी, ब्रौंकाइटिस आदि भंयकर रोगों से व्यक्ति आक्रांत हो जाता है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी क्षीण होने लगती है।

इस प्रकार फेफड़ों की कार्यपद्धति का अधूरापन रक्त-शुद्धि पर प्रभाव डालता है। हृदय कमजोर होता है और परिणामतः अकाल मृत्यु नित्य ही उपस्थित रहती है, इस स्थिति में प्राणायाम की महत्ता व्यक्ति की दीर्घ आयु के लिए अत्यधिक हो जाती है। विभिन्न रोगों का निवारण प्राण-वायु का प्राणायाम के द्वारा नियमन करने से सहजतापूर्वक

किया जा सकता है। प्राण-वायु के विज्ञान की जानकारी से मानव स्वयं तथा दूसरों के स्वास्थ्य को सुव्यवस्थित करके सुखी एवं आनन्द पूर्ण जीवन का पूर्ण लाभ लेता हुआ अपनी आयु को बढ़ा सकता है। भारतीय जीवन शैली में सृष्टि के आदि काल से यज्ञ, सन्ध्योपासना से लेकर समाधि तक की सर्वत्र प्राणायाम का समावेश है। गर्भाधान से लेकर अन्त्येष्टि तक मानव जीवन की आधार शिला सोलह संस्कारों की वैदिक परम्परा प्राण विज्ञान पर ही मुख्य रूप से केन्द्रित है।

उद्वेग, चिन्ता, क्रोध, निराशा, भय और कामुकता आदि मनोविकारों का समाधान प्राणायाम द्वारा सरलतापूर्वक किया जा सकता है। इतना ही नहीं, मस्तिष्क की क्षमता बढ़ाकर स्मरण-शक्ति, कुशाग्रता, सूझबूझ, दूरदर्शिता, सूक्ष्म निरीक्षण, धारणा, प्रज्ञा, मेधा आदि मानसिक विशेषताओं का अभिवर्धन करके 'प्राणायाम' द्वारा दीर्घजीवी बनकर जीवन का वास्तविक आनन्द प्राप्त किया जा सकता है।

प्राणायाम करने से दीर्घश्वसन का अभ्यास भी स्वतः होने लगता है, भगवान की ओर से हमें जो जीवन मिला है; उसमें प्राण श्वास गिनकर मिलते हैं। जिसके जैसे कर्म होते हैं उसी के अनुसार उसको अगला जन्म मिलता है।

सति मूले तद्विपाको जात्यायुर्भोगाः। योगदर्शन 2/13

पुण्य या अपुण्य कर्म के फलस्वरूप ही व्यक्ति को मनुष्य, पशु, पक्षी, कीटादि योनियों में जन्म, आयु और भोग प्राप्त होता है। प्राणायाम करने वाला अपने श्वासों का कम प्रयोग करता है; इसलिये वह दीर्घायु भी होता है। वैसे भी इस सृष्टि में जो प्राणी जितने कम श्वास लेते हैं; उतने ही दीर्घजीवी भी होते हैं। इसको हम अधोलिखित तालिका से सम्यक् प्रकार से जान सकते हैं:-

विभिन्न प्राणियों की एक मिनट में श्वास संख्या

प्राणी	श्वास संख्या
कबूतर	34
चिड़िया	30
बत्तख	22
बन्दर	30
कुत्ता	28
सूअर	36
घोड़ा	26
बकरी	24
बिल्ली	24
सर्प	19
हाथी	22
मनुष्य	15
कछुआ	5

इन प्राणियों में जो प्राणी जिस गति से श्वास लेता है; उसी के अनुसार उसकी आयु भी है ऐसा हम प्रत्यक्ष देखते हैं। कछुए चार-चार सौ वर्ष तक की आयु के भी पाये जाते हैं। योगाभ्यासी पुरुष की प्रारम्भ में श्वास संख्या 8 तथा प्राणायाम व ध्यान के नियमित अभ्यास से 4 तक श्वास संख्या हो जाती है। अतः योगी 400 वर्ष तक की दीर्घ आयु प्राप्त कर सकता है। इस पर गहन वैज्ञानिक अनुसंधान की आवश्यकता है।

(ख) परमपूज्य स्वामी जी द्वारा प्रतिपादित यौगिक क्रियाओं का यांत्रिकीय (Mechanical) विश्लेषण

श्वसन क्रिया – श्वसन क्रिया हमारे शरीर में दो स्तर पर होती है।

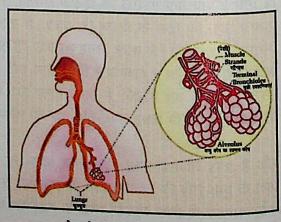
● रक्त कोशिकाओं के स्तर पर ● उत्तक कोशिकाओं के स्तर पर

श्वास लेने पर हम दोनों ही स्तर की श्वसन क्रिया को सम्पादित करते हैं। प्राणायाम में हम एक क्रमबद्ध तरीके से श्वास प्रश्वास को संतुलित रूप में सम्पादित करते हैं। प्राणायाम से मस्तिष्क व शरीर का रक्त संचरण बेहतर होता है तथा अन्तःस्रावी ग्रन्थियों का क्रियान्वयन सुचारू रूप से होता है जिससे हमारे शरीर व मस्तिष्क के विजातीय द्रव्यों का क्षय होने से आरोग्य प्राप्त होता है। यद्यपि तीव्र गति से दौड़ना या अन्य व्यायामों से भी शक्ति का ह्रास होता है, इन क्रियाओं को अपचय क्रियाऐं (Catabolic Processes) कहते हैं तथा इन क्रियाओं के द्वारा अधिक वसा के पाचन होने से तथा रक्त परिसंचरण के बढ़ने से स्वास्थ्य लाभ होता है परन्तु प्राणायाम न केवल रक्त परिसंचरण बढ़ाता है अपितु अन्तःस्रावी ग्रन्थियों को सुचारू रूप से कार्य करने में मदद करता है। यह सिद्ध हो चुका है कि अधिकतर बीमारियां जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, रक्त परिसंचरण में बाधा, मोटापा, मस्तिष्क गत बीमारियां जैसे अवसाद, भ्रम, कम्पवात इत्यादि सभी व्याधि यां अन्तःस्रावी ग्रन्थियों के अनियंत्रित रूप से कार्य करने के कारण होती है। अतः यदि प्राणायाम द्वारा इन ग्रन्थियों से सुचारू रूप से कार्य कराया जा सकता है तो हम इन सभी व्याधियों से मुक्ति पा सकते हैं।

अपचय (Catabolic Processes)	उपचय (Anabolic Processes)
● प्रोटीन, वसा एवं कार्बोधित पदार्थो को बढ़ने से रोकता है	● प्रोटीन, वसा एवं कार्बोधित पदार्थों को बढ़ाता है।
● अधिक मात्रा में संचित इन सभी का पाचन करके ऊर्जा उत्पन्न करता है।	● इनके पाचन को कम करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए श्वेत रक्तकणिकाओं को बढ़ाता है।
● रक्त शर्करा, वसाम्ल को बढ़ाता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता हेतु को घटाता है।	● अस्थि की वृद्धि बढ़ाता है।
● रक्त कोशिकाओं तथा यकृत द्वारा की मात्रा बढ़ाता है। रक्तचाप को बढ़ाता है।	● कोशिका, ग्रन्थि तथा मानसिक कार्यों की वृद्धि करता है।
	● रक्तचाप को कम करता है। तथा हृदय की एन्जाईम संकुचन शक्ति को ठीक करता है।

श्वसन संस्थान

श्वसन संस्थान का प्रमुख कार्य शरीर की कोशिकाओं के लिए आक्सीजन की पूर्ति करना तथा कार्बन डाईऑक्साइड को निष्कासित करना किन्तु यहां यह तथ्य भी अवलोकनीय है कि कार्बनडाईऑक्साइड की एक नियत मात्रा का रक्त में रहना आवश्यक है। श्वसन संस्थान में श्वसन क्रिया हेतु निम्नलिखित शारीरिक अंगों का महत्वपूर्ण योगदान है।

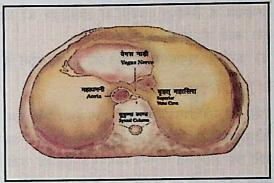
1. मुखगुहा
2. ग्रसनी

फेफड़ों में श्वसन कोषों की रचना

महाप्राचीरा पेशी की संचरना

3. श्वसन नलिका

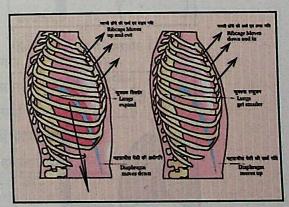
4. प्रथम श्वसनिकायें 5. द्वितीय श्वसनिकायें 6. श्वसनकोष

श्वसन कोष श्वसन तंत्र की सबसे सूक्ष्म इकाई है जहां पर O_2 व CO_2 का आवागमन होता है लगभग 30 करोड़ श्वसन कोष एक फेफड़े में उपस्थित होते हैं। इनका सतही क्षेत्रफल 75-100 वर्ग मीटर होता है। O_2 श्वसन कोष से रक्त में आ जाता है तथा CO_2 रक्त से श्वसन कोष में आ जाता है।

श्वास एवं प्रश्वास के समय पसलियां तथा स्टर्नम (Sternum) उठ जाते हैं तथा महाप्राचीरा पेशी (Diaphram) नीचे की ओर दब जाता है जिससे वक्ष की लम्बाई बढ़ जाती है तथा फेफड़ों में दबाव कम हो जाता है। और ऑक्सीजन फेफड़ों के भीतर प्रवेश कर जाती है। श्वसन संस्थान की सबसे प्रमुख इकाई महाप्रचीरा पेशी होती है। यह पेशी उदरगुहा, फुफ्फुस गुहा तथा मेरुदण्ड को आपस में जोड़ने का कार्य करती है। स्वामी जी द्वारा प्रतिपादित यौगिक क्रियाओं के द्वारा इसी महाप्राचीरा पेशी में संकुचन एवं प्रसारण की क्रिया होती है। प्राणायाम में हमें धीमी तथा गहरी सांस लेने हेतु दिशा-निर्देश दिया जाता है जिसके कारण ही महाप्राचीरा पेशी नीचे खिच जाती है तथा प्राण वायु का संचरण अधिकतम होता है।

आक्सीजन शरीर कोशिकाओं के कार्यरत होने हेतु परम आवश्यक तत्व है जिस क्रिया से ऑक्सीजन की मात्रा फेफड़ों में बढ़ जाती है तथा कार्बनडॉइऑक्साईड का निष्कासन फेफड़ों से बढ़ जाता है। इस क्रिया को प्राणायाम कहा जाता है। प्राणायाम द्वारा रक्त में ऑक्सीजन का स्तर प्रचुर मात्रा में बढ़ने के साथ-साथ कार्बनडाईऑक्साईड का स्तर भी बढ़ जाता है यहां यह जानना बहुत आवश्यक है कि ऑक्सीजन का कोशिकाओं पर किस प्रकार क्रियात्मक प्रभाव पड़ता है। प्राणायाम द्वारा निम्न क्रियात्मक प्रभाव शरीर में देखे जा सकते हैं।

1. ऑक्सीजन का चयापचय
2. लसिका तंत्र
3. मस्तिष्क एवं नाड़ी संस्थान

ऑक्सीजन का चयापचय

ऑक्सीजन के बिना मनुष्य के सभी संस्थान अल्प समय में अव्यवस्थित होकर मृत्यु को प्राप्त हो सकते हैं। अतः यह एक सामान्य महत्व की बात है कि यदि शरीर को किसी प्रकार से अधिक ऑक्सीजन प्राप्त होगी तो यह शरीर के सभी अवयवयों की व्याधियों के लिए एक औषधि की तरह कार्य करेगी। तथा जो व्याधियां कोशिकाओं को ऑक्सीजन की पर्याप्त आपूर्ति न होने के कारण उत्पन्न होती है उन व्याधियों को भी ऑक्सीजन की पर्याप्त मात्रा द्वारा निरोग किया जा सकता है। जब मनुष्य कोई भी शारीरिक कार्य सम्पन्न करता है उस समय शरीर में ऑक्सीजन की अधिक आवश्यकता होती है। आधुनिक अनुसंधानों द्वारा यह तथ्य स्थापित किये जा चुके हैं कि किसी भी प्रकार के शारीरिक कार्य से रक्त में ऑक्सीजन की मांग बढ़ने के साथ-साथ ऑक्सीजन का निर्यंत्रित चपापचय भी होता है। आधुनिक अनुसंधान व चिकित्सा परीक्षण यह तथ्य भी स्थापित करते हैं कि शरीर में उत्पन्न होने वाले विभिन्न रोगों का कारण ऑक्सीजन का ठीक प्रकार से चपापचय न होना है। यद्यपि कुछ समय से अनुसंधान से यह साबित हो चुका है कि अत्यधिक क्षयज रोग तथा व्याधियों का प्रमुख कारण ऑक्सीजन का असंतुलित चपापचय होता है।

प्राणायाम के नियमित अभ्यास से ऑक्सीजन की आपूर्ति होती है जिससे

अ) ऊर्जा की उत्पत्ति होती है।

ब) ऊर्जा के चयापचय से जल की उत्पत्ति होती है जो लसिका के प्रवाह में सहायक होती है।

अ) ऊर्जा उत्पत्ति

शरीर की कोशिकाओं के सभी विषयों के लिए तथा शरीर को तापमान नियमन हेतु संपूर्ण ऊर्जा ऑक्सीजन तथा शर्करा की रासायनिक प्रतिक्रिया से उत्पन्न होती है। जब-जब शरीर में ऑक्सीजन की आवश्यकता बढ़ती है तब-तब हमारी श्वास गति तथा शरीर की सामान्य चयापचय गति बढ़ जाती है तथा शरीर में ऑक्सीजन की आवश्यकता को पूरा करती है। जिसे निम्न क्रिया द्वारा समझा जा सकता है।

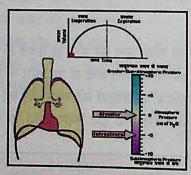
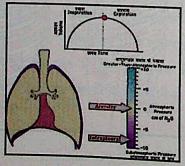
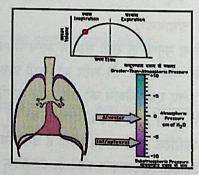
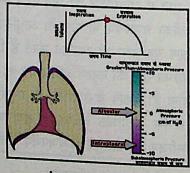
वायु+भोजन+(BMR)=ऊर्जा+कार्बनडाईऑक्साईड+पानी

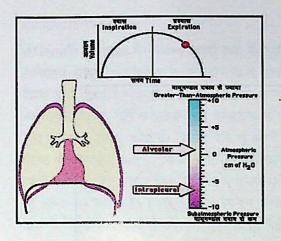
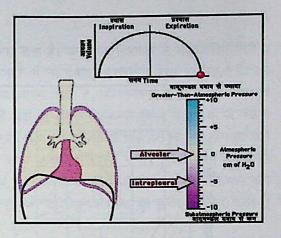
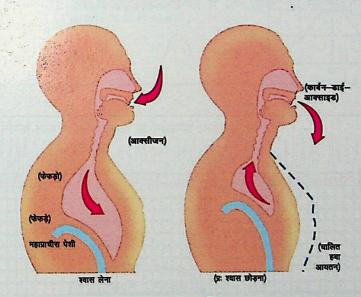
ब) जल उत्पत्ति

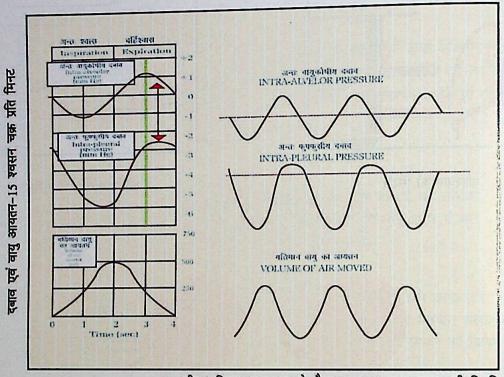
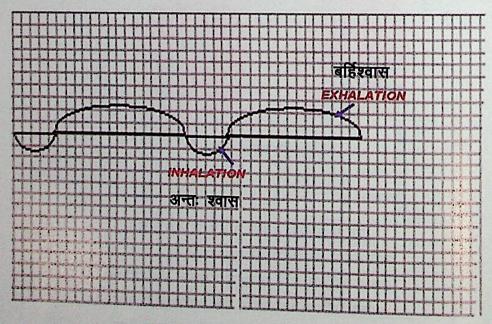
दूसरा महत्वपूर्ण लाभ जो प्राणायाम के अभ्यास द्वारा ऑक्सीजन के चयापचय से प्राप्त होता है वह लसिका तंत्र से संबंधित है। जैसे-जैसे ऑक्सीजन का अधिक मात्रा में कोशिकाओं द्वारा उपयोग होता है वैसे-वैसे शरीर में जल की मात्रा बढ़ जाती है तथा यह जल हमारे शरीर की आंतरिक सफाई में उपयोगी साबित होता है।

(स) रोग प्रतिरोधक क्षमता

भस्त्रिका प्राणायाम में जब श्वास भरने की क्रिया की जाती है तब रक्तदाब भी बढ़ जाता है, इसी प्रकार जब निश्वास होने की क्रिया की जाती है, तब रक्तदाब कम होता है, यदि नियमित रूप से केवल 5 मिनट यह अभ्यास चलता रहे तो हमें उदरगत सभी अवयवयों में जिसमें अन्तःस्रावी ग्रन्थियां भी हैं, में स्पन्दन महसूस होता है इस स्पन्दन की क्रिया निम्न चित्र द्वारा समझी जा सकती है।

साधारणतः एक सामान्य श्वसनचक्र में हम 500 ml वायु का उपयोग करते हैं। जबकि अध्ययनों के अनुसार यदि हम गहरी श्वास भरते हैं तो यह मात्रा 4 हजार 500 ml तक हो सकती है। इस गहरी श्वास लेने से तथा बलपूर्वक श्वास बाहर करने से रक्त में O_2 का स्तर बढ़ जाता है जिसके कारण कोशिकीय स्तर पर उत्तकों को पर्याप्त मात्रा में प्राणवायु प्राप्त होती है।

आराम की अवस्था में दबाव की स्थिति

भस्त्रिका प्राणायाम की अवस्था

अंतः श्वास की अंतिम स्थिति

अंतःश्वास की अवस्था

[illegible] स्थिति

बहिश्वास की अंतिम स्थिति

श्वास प्रश्वास प्रक्रिया

ग्राफ में भस्त्रिका श्वसन प्रक्रिया के एक चक्र में दबाव/संचरण की स्थिति को दर्शाया गया है। 5 मिनट तक लगातार भस्त्रिका करने से शरीरस्थ समस्त अंगों, ग्रन्थियों, अवयवों आदि में एक कम्पन गति स्थापित हो जाती है। जिससे वह अपनी सामान्य स्थिति में कार्य करते हैं एवं ग्रन्थियों के स्राव नियमित हो जाते हैं।

तीव्र भस्त्रिका प्राणायाम के दौरान दबाव आयतन कम्पन की स्थिति

सामान्य श्वसन के दौरान दबाव आयतन कम्पन की स्थिति

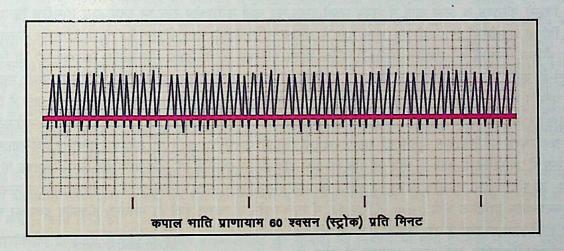
इस अवस्था में अंतः श्वास 1 सेकेन्ड एवं बर्हिश्वास 3 सेकेन्ड का होता है ऐसे में शरीरस्थ अंगों एवं ग्रन्थियों में कम्पन की स्थिति उत्पन्न नहीं हो पाती है।

कपालभाति प्राणायाम

कपालभाति प्राणायाम में सामान्य श्वास तथा बलपूर्वक निश्वास कराया जाता है। बलपूर्वक निश्वास से महाप्राचीरा पेशी व आमाशय पेशियों में संकुचन व आकुचन क्रिया होती है तथा कपालभाति से जो दबाव महाप्राचीरा पेशी पर पड़ता है। इस क्रिया द्वारा शिरागत रक्तदाब बढ़ जाता है तथा हृदय में रक्त बलपूर्वक वापस आता है, परिणामस्वरूप हृदय को अभूतपूर्व लाभ होता है। जो गति व स्पन्दन हमें प्राणायाम के द्वारा प्राप्त होता है वही आधुनिक चिकित्सा शास्त्र में ई.ई.सी.पी. क्रिया द्वारा सम्पादित किया जाता है। जिसमें पांव व श्रोणी प्रदेश में बंध लगाये तथा हटाये जाते हैं तथा 60 बार के लगभग प्रति मिनट में आघात (Strock) किया जाता है। प्राणायाम की गति को हृदय स्पन्दन गति के समान किया जाता है जिससे धमनियों में स्पन्दन उत्पन्न होता है तथा धमनियों में उपस्थित अवरोध दूर हो जाते हैं। इसी प्रक्रिया को हम प्राणायाम द्वारा भी प्राप्त कर सकते हैं। इससे भी हम स्पन्दन उत्पन्न करते हैं जो रक्त नलिकाओं से अवरोध दूर करने में मदद करते हैं तथा नियमित प्राणायाम से अवरोध पुनः उत्पन्न नहीं होते।

प्राण (जीवनीय शक्ति)

जिस प्रकार ब्रह्माण्ड में अनेक शक्ति क्षेत्र तथा बल होते हैं उसी प्रकार हमारे शरीर में भी प्राणशक्ति होती है जो बाह्य क्षेत्र द्वारा हमारे श्वास व स्पन्दन से जुड़ी होती है। किसी भी प्रकार का असन्तुलन या रिसाव यदि इस प्राण शक्ति का होता है तो व्याधियां उत्पन्न होती हैं। अतः प्राण व उदान के समन्वय से प्राण शक्ति का सन्तुलन रख सकते हैं। अतः श्वास व निश्वास द्वारा [illegible] होती है।

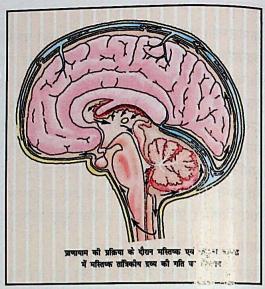
कपाल भाति प्राणायाम 60 श्वसन (स्ट्रोक) प्रति मिनट

कपालभाति प्राणायाम में श्वसन की गति व स्थिति दर्शाता ग्राफ

श्वसन एवं मस्तिष्क

श्वसन क्रिया हेतु नासाछिद्र अत्यंत वांछनीय हैं। इन्हीं नासाछिद्रों द्वारा श्वसन क्रिया से ग्रहण की गई प्राणवायु को शोधित एवं तापमान को नियंत्रित करने का कार्य होता है। नासाछिद्र जो कपाल का एक भाग है मस्तिष्क को एक ऐसी संरचना प्रदान करता है जिससे मस्तिष्क में उपस्थित किसी भी अवयव का स्राव होने की संभावना नगण्य होती है। मस्तिष्क द्वारा ही श्वसन क्रिया हेतु दिशा निर्देश दिये जाते हैं तथा नियंत्रण किया जाता है परंतु यह तथ्य बहुत कम लोग जानते हैं कि मस्तिष्क द्वारा भी श्वसन क्रिया की जाती है और इसी श्वसन क्रिया के द्वारा ही मस्तिष्क कार्यशील हो पाता है तथा मस्तिष्क द्वारा की जाने वाली श्वसन क्रिया ही सूर्य की किरणों से प्राप्त ऊर्जा तथा प्राणवायु का संचरण मानव शरीर में संभव हो पाता है। पूर्वी देशों के दर्शन तथा आयुर्वेद मनीषियों द्वारा यह माना गया है कि मस्तिष्क भी श्वसन क्रिया, स्पन्दन आदि क्रियायें करता है।

मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य (Cerebrospinal Fluid)

प्राणायाम की प्रक्रिया के दौरान मस्तिष्क एवं सुषुम्ना काण्ड में मस्तिष्क तांत्रिकीय द्रव्य की गति व [illegible]

मस्तिष्क में उपस्थित मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य (Cerebrospinal Fluid) कोशिका स्तर पर संदेशवाहक न्यूरोपेप्टाईडस (Massange Neuropeptides) का नियंत्रण करता है जो विभिन्न शारीरिक क्रियाओं में साम्य स्थापित करने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य (Cerebrospinal Fluid) मस्तिष्क तथा सुषुम्ना काण्ड के मिलने के स्थान पर संचरित होता है इसके संचरण में प्रयुक्त होने वाली यांत्रिकी में स्थित दो पम्प जो सुषुम्ना काण्ड में कार्य करते हैं। सतह पर क्रेनियम पम्प (Cranium pump) स्थित होता है तथा तल पर सेक्रम पम्प (Sacrum pump) स्थित होता है। प्राणायाम की क्रिया में जब श्वास भीतर तथा बाहर की जाती है, उस समय महाप्राचीरा पेशी में संकुचन व आकुंचन के फलस्वरूप मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य को नियंत्रित करने वाले दोनों पम्प क्रियाशील हो जाते हैं तथा इसी संकुचन के कारण सेक्रल पम्प सतह पर मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य को मस्तिष्क में संचरित करता है एवं श्वास छोड़ते समय मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य सुषुम्ना काण्ड में संचरित होता है।

न्यूरोपेप्टाईडस (Neuropeptides) मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य में संदेशवाहक का कार्य करने वाले अणुओं को न्यूरोपेप्टाईडस कहते हैं। न्यूरोपेप्टाईड तंत्रिका तंत्र में समस्त शारीरिक क्रियाओं को संचालित करने वाली सूचनाओं का आदान-प्रदान करते हैं। जिससे मस्तिष्क व अन्य अंगों में साम्य बनाये रखने का कार्य कोशिकीय स्तर पर इनके द्वारा सम्पादित किया जाता है। विभिन्न अनुसंधानों द्वारा अभी तक कुल 100 से अधिक न्यूरोपेप्टाईडस ज्ञात हो चुके हैं। न्यूरोपेप्टाईडस न केवल शरीर की भौतिक क्रियाओं को संपादित करते हैं। बल्कि मानव मस्तिष्क में होने वाली भावनात्मक क्रियाओं को भी नियंत्रित करते हैं। शरीर में अनुभव होने वाली पीड़ा को मस्तिष्क में महसूस कराने में इन न्यूरोपेप्टाईडस को कार्य अत्यंत महत्वपूर्ण है। वर्तमान में दी जाने वाली दर्दनिवारक औषधियां इन न्यूरोपेप्टाईडस पर स्थित ग्राहक स्थलों पर संयुक्त हो जाते हैं जिसके कारण दर्द अनुभव नहीं हो पाता है। अभी तक दी जाने वाली दर्द निवारक औषधियों में मार्फिन के अणु इन न्यूरोपेप्टाईडस के ग्राह स्थलों पर सर्वाधिक जुड़ने की क्षमता रखते हैं जिसके कारण यह आज भी सर्वाधिक प्रचलित दर्दनिवारक दवा के रूप में प्रयुक्त किया जाता है, परंतु वह सब अस्थायी होता है। प्राणायाम में की जाने वाली यह क्रिया मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य के संचरण द्वारा मस्तिष्क व सुषुम्ना काण्ड के मध्य इन्ट्राक्रेनिएल दबाव (Intra Cranial Pressure) के उत्पन्न होने के फलस्वरूप हरमैटिक कोष (Hermatic cavity) में स्पन्दन होने के कारण होती है। मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य का संचरण जब अपने चरम पर होता है उस अवस्था में हमारा मस्तिष्क अत्यधिक क्रियाशील एवं चेतन अवस्था में होता है। आधुनिक अनुसंधानों द्वारा इस क्रिया के दौरान उत्पन्न होने वाली ध्वनि व मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य में उत्पन्न होने वाली तरंगों को स्थापित करने का प्रयास किया जा रहा है। भ्रामरी प्राणायाम द्वारा भी यह अवस्था प्राप्त की जाती है। जिसमें मस्तिष्क के दांये व बांये दोनों हिस्से समान रूप से क्रियाशील किए जाते हैं। अनुलोम-विलोम प्राणायाम अवस्था की यांत्रिकी को निम्न प्रकार समझा जा सकता है।

मस्तिष्क के भीतर ब्रेन हेमीस्फेयर को दर्शाता चित्र

तीसरा नेत्र (The Third Eye)

वर्तमान में आधुनिक चिकित्सा विज्ञान द्वारा में पूर्व में योग विज्ञान द्वारा प्रतिपादित सिद्धांत ''नाड़ी द्वारा मस्तिष्क के दोनों भागों का प्रयोग'' को अत्यंत महत्व प्रदान किया जा रहा है। योग विज्ञान में नाड़ी को मानव शरीर में प्रवाहित

होने वाली भौतिक, मानसिक व आध्यात्मिक ऊर्जा का माध्यम बताया गया है। शरीर में 72 हजार से भी अधिक नाड़ियां स्थित हैं, किन्तु इन सभी नाड़ियों में इड़ा, पिंगला व सुषुम्ना नाड़ी सर्वाधिक महत्वपूर्ण है। सामान्य अवस्था में केवल इड़ा अथवा पिंगला नाड़ियां ही सक्रिय रहती है सुषुम्ना नाड़ी सामान्यता निष्क्रिय ही रहती है। श्वसन क्रिया के दौरान शरीर में प्रविष्ट होने वाली प्राणवायु या तो इड़ा नाड़ी के मध्य से अथवा पिंगला नाड़ी के मध्य से यात्रा करती है। इड़ा नाड़ी का आरम्भ बांये नासाछिद्र से होता है, जो दांये नासाछिद्र से मिलता है। इस प्रकार प्रवाहित प्राणवायु लघु मस्तिष्क (Cerebellum) व मेडूलाओबलेंगेटा (Medullaoblongata) में प्रविष्ट होती हुई, सुषुम्ना काण्ड के बांयी तरफ यात्रा करते हुए सुषुम्ना काण्ड के अंत में यात्रा समाप्त करती है। इसी प्रकार ठीक विपरीत दिशा में पिंगला नाड़ी द्वारा भी प्राणवायु के संचरण का कार्य संपादित होता है। नासिका के आन्तरिक कोषों में स्थित प्रत्येक नासिका छिद्र में कारटिलेज नामक उत्तक से बने द्वार होते हैं। जिनका पूर्ण नियंत्रण आज्ञाचक्र के द्वारा संपादित होता है। श्वसन की अवस्था में जब एक छिद्र खुलता है तो उसी समय दूसरे नासिका छिद्र से श्वास का प्रवेश पूर्णतया बंद रहता है। नासिका के ऊपरीभाग (छत)पर, जहां दोनों नासाछिद्र संयुक्त होते हैं एवं जहां इड़ा एवं पिंगला नाड़ी का उद्‌गम स्थान होता है, वहां शरीर का प्रमुख जीवनीय बिन्दु (Vital Spot) [illegible] यहीं पर इड़ा (Para sympathetic) एवं पिंगला (Sympathetic) संयुक्त होकर एक प्लेक्सस (Plexus) बनाती है, जिसे आज्ञाचक्र कहते हैं।

[illegible] इसे तीसरे नेत्र (The Third Eye) की संज्ञा दी गयी है। जो साधक इस बिन्दु को सक्रिय कर लेता है, वह [illegible] शक्ति को धारण कर लेता है।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम का प्रभाव (Effect of Alternate Nostril Breathing)

हम देखते है कि मस्तिष्क के सेरीबरल की प्रभाविता (Cerebral dominance) का तारतम्य प्रत्येक नासाछिद्रों की श्वसन चक्र पर भी निर्भर करता है। आधुनिक विज्ञान के अनुसार यह तारतम्य सिम्पथैटिक एक पैरासिम्पथैटिक तंत्रिका तंत्र की क्रिया द्वारा नियंत्रित होता है। यौगिक विज्ञान के सिद्धान्त''नाड़ी द्वारा मस्तिष्क के दोनों भागों का प्रयोग'' के आधार पर यह तारतम्य इड़ा एवं पिंगला नाड़ी द्वारा नियंत्रित होता है। अनुलोम-विलोम प्राणायाम से दोनों (Brain Hemispheres) की क्रिया में संपूर्ण सामन्जस्य स्थापित हो जाता है। इस अवस्था में दोनों नासाछिद्र में से प्रविष्ट होने वाली प्राणवायु हेतु संतुलन स्थापित हो जाता है। हम देखते हैं कि मस्तिष्क तंत्रिका द्रव्य (Cerebro spinal fluid) का संचरण अन्तःश्वास (Inhalation) की स्थिति में सुषुम्ना काण्ड (Spine) से मस्तिष्क (Brain) की तरफ होता है जबकि बहिःस्राव (Exhalation) की स्थिति में मस्तिष्क से सुषुम्ना काण्ड की तरफ होता है।

प्राणवायु के बहाव में सामन्जस्य से मस्तिष्क तंत्रिका द्रव्य के संचरण की स्थिति साम्य अवस्था में आ जाती है। इस साम्यता से शरीर के समस्त कोशिकाओं, ऊतकों एवं अंगों को जीवनीय ऊर्जा (Vital Energy) का सही वितरण होता है जिससे सभी सुचारू रूप से कार्य करते हैं।

अनुलोम-विलोम प्राणायाम से रक्त में कार्बन डाईऑक्साइड की सान्ध्रता का नियंत्रण भी होता है। रक्त में CO_2 सान्द्रता की कमी से, रक्त अत्यधिक अम्लयनयुक्त (Oxygenated) होकर घातक बीमारियों को उत्पन्न कर सकता है। रक्त में CO_2 की सही मात्रा से मस्तिष्क में न्यूरोपेप्टाईडस का उत्पादन नियमित रूप से होता है। इसी आधार पर हम कह सकते हैं कि कैसे अनुलोम-विलोम प्राणायाम जटिल से जटिल रोगों को दूर कर सकता है।

तनाव की स्थिति (Stressed State)

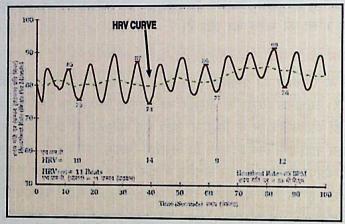
तनाव की स्थिति में ऑटोनॉमिक तंत्रिका तंत्र का अनुकम्पी तंत्र अत्यधिक प्रभावी होता है इस स्थिति में श्वसन क्रिया अत्यधिक तीव्र होती है जिससे वक्ष की पेशियों का अत्यधिक प्रयोग होता है। महाप्राचीरा पेशी का उपयोग इसमें न के बराबर होता है मस्तिष्क तंत्रिकीय द्रव्य का बहाव तीव्र व अनियंत्रित होता अतः तनाव की निरन्तर स्थिति शरीर व मन को विभिन्न रोगों से ग्रसित कर देती है। तनाव की चरम स्थिति हृदय की गति, श्वसन दर और रक्तचाप को बढ़ाती है। इसी स्थिति को तनाव की स्थिति कहते हैं। इस स्थिति से निजात पाने का एकमात्र उपाय धीमी गहरी व तारतम्ययुक्त श्वसन क्रिया है जो प्राणायाम द्वारा प्राप्त की जा सकती है। प्राणयाम द्वारा पराअनुकम्पी क्रियाशीलता एवं ऊतकीय पुर्नउद्‌भवन की स्थिति प्राप्त की जा सकती है। यह चयापच्य की संकुचित अवस्था होती है। जिसे एनाबोलिज्म कहते हैं। इस अवस्था में चरमस्थिति रिलेक्सेशन रिस्पान्स (Relaxation Response-RR) की स्थिति है जिसमें हृदय एवं श्वसन गति न्यून होती

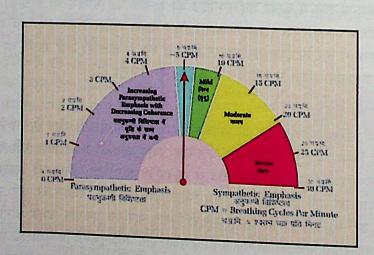
है तथा रक्तचाप कम होता है। यही आधार विश्राम क्रियाशीलता चक्र है।

मस्तिष्क के भीतर दो आवृत्तियां होती है जिनको एल्फा (Alpha) एवं बीटा (Beta) कहते हैं। प्राणायाम अभ्यास के दौरान मस्तिष्क आवृत्ति, एल्फा आवृत्ति की सीमा में होती है। प्राणायाम का निरन्तर अभ्यास अन्य हानिकारक तरंगों को प्रभावहीन बनाता है।

एल्फा स्तर मस्तिष्कीय क्रिया रिलेक्सेशन का परिणाम होती है जो स्वास्थ्य की स्थिति लाने में सहायक होती है।

हृदय गति निरन्तरता एवं श्वसन आवृत्ति
(Heart Rate Variability (HRV) and Respiration Frequency)

हृदय गति निरन्तरता (Heart Rate Variability) जितनी सुचारू होती है, हृदय उतना ही स्वस्थ माना जाता है। हृदय गति निरन्तरता की न्यूनता हृदय रोग की तरफ इशारा करती है। स्वस्थ व्यक्ति में अत्यधिक व्यायाम जैसे ट्रेड मिल वाक (Tread Mill Walk) आदि से हृदय गति तीव्रता से गिरती है ऑटोनॉमिक तंत्रिका तंत्र के अनुकम्पी एवं पराअनुकम्पी तंत्र की क्रियाशीलता से हृदय गति तीव्र हो जाती है जबकि प्राणायाम की क्रिया के दौरान एचवीआर (HVR) नियंत्रित रहती है। जो निम्न प्रकार चित्र द्वारा स्पष्ट की गई है।

प्राणायाम की क्रिया के दौरान एचवीआर (HVR) की नियंत्रित आवृत्तियों का विवरण

एक सर्वेक्षण से ज्ञात हुआ है कि सामान्य परिस्थितियों में एक वयस्क व्यक्ति की विश्राम/सूक्ष्म कार्य/अधिकतम कार्य में तारतम्य (Breathing rhythm) निम्न प्रकार से होगा।

1. चित्र के अनुसार 'ए' की आवृत्ति में एक चक्र 12 सेकेन्ड में तथा 5 चक्र प्रति मिनट होंगे।
2. इस स्थिति में हृदय-फुफ्फुसीय क्षमता (Cardiopulmonary efficiency) एवं प्रभाव अधिकतम स्थिति में होंगे।

निष्कर्ष

पूर्वोक्त सभी तथ्यों से यह सिद्ध होता है कि किस प्रकार प्राणायाम सभी व्याधियों को दूर करने में सहायक है। वर्तमान परिप्रेक्ष्य में प्राणायाम के विषय में बहुत प्रचार-प्रसार हो रहा है, परंतु इसका पूर्ण लाभ तभी प्राप्त हो सकता है जब इसे उचित विधि व रीति से किया जाए। इसके लिए यह बहुत आवश्यक है कि हमें यह ज्ञात हो कि प्राणायाम करने से हमारे शरीर में क्या क्रियात्मक परिवर्तन होते हैं।

- प्राणायाम सुव्यवस्थित माध्यम से की गयी एक अलौकिक क्रिया है।
- प्राणायाम एक उपचयात्मक प्रक्रिया है जिससे हमारा रक्त परिसंचरण संतुलित व सुचारू होता है।
- प्राणायाम में श्वास प्रक्रिया में महाप्राचीरा पेशी का सम्बद्ध होना अनिवार्य है। इससे उदरगत अवयवों व आवश्यक रक्त नलिकाओं में कम्पन उत्पन्न होती है।
- कपालभाति तथा भस्त्रिका से न केवल धमनीगत अवरोध दूर होते हैं अपितु इससे उनके पुनः उत्पन्न होने की संभावना भी समाप्त हो जाती है यदि नियमित प्राणायाम किया जाए। महाप्राचीरा पेशी से संवेगात्मक तंत्र को भी लाभ होता है।
- प्राणायाम [illegible] [illegible] स्रावी ग्रन्थियों का कार्य संतुलित व सुचारू होता हैं।
- [illegible] विज्ञान द्वारा [illegible] अनुलोम-विलोम में एक-एक नासा के श्वास लेने की प्रक्रिया द्वारा मस्तिष्क में संतुलन बनाये जाने में [illegible] [illegible] [illegible] चलता है।
- श्वास गति, हृदयगति तथा वायुतंत्र की गति का एक मजबूत बंधन है। श्वास गति कम होने पर इनका बंधन और मजबूत होता है तथा आत्मिक शांति की अनुभूति होती है उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है, रक्तगत शर्करा अपने अनुकूल अनुपात में हो जाती है तथा हृदय गति भी सामान्य हो जाती है।
- अतः प्राणायाम ही अध्यात्मिक उन्नति व शारीरिक निरोग का एक सबसे सरल व सस्ता साधन है।

(ग) प्राणायाम अभ्यास हेतु कुछ नियम

(1) प्राणायाम शुद्ध सात्विक निर्मल स्थान पर करना चाहिए। यदि संभव हो तो जल के समीप बैठकर अभ्यास करें।

(2) शहरों में जहाँ प्रदूषण का अधिक प्रभाव होता है, वहाँ प्राणायाम से पहले ही घृत व गुग्गुल से उस स्थान को सुगन्धित करें। अधिक नहीं कर सकते हों तो घी का दीपक जलाइए।

(3) प्राणायाम के लिये सिद्धासन, सुखासन या पद्मासन में बैठना उपयुक्त है। बैठने के लिए जिस आसन का प्रयोग करते हैं वह विद्युत का कुचालक होना चाहिए यथा कम्बल या कुशासन आदि।

(4) श्वास सदा नासिका से ही लेना चाहिए। इससे श्वास फिल्टर होकर अन्दर जाता है। दिन में भी श्वास नासिका से ही लेना चाहिए। इससे शरीर का तापमान भी इड़ा, पिंगला नाड़ी के द्वारा सुव्यवस्थित रहता है और विजातीय तत्त्व नासा छिद्रों में ही रुक जाते हैं।

(5) योगासन की तरह प्राणायाम करने के लिए भी कम से कम चार पाँच घण्टे पूर्व भोजन कर लेना चाहिए। प्रातःकाल शौचादि से निवृत्त होकर योगासनों से पूर्व प्राणायाम करें तो सर्वोत्तम है यदि योगासन के बाद प्राणायाम करते हैं तो थोड़ा रूककर जब श्वास प्रश्वास की गति सामान्य हो तक करना उत्तम है। शुरू में 20-25 मिनट अभ्यास करें तथा धीरे-धीरे बढ़ाते हुए 45 मिनट से एक घण्टे तक करना चाहिये। प्राणायाम की संख्या रोगों की अवस्था पर मुख्य रूपेण निर्भर है अतः कैंसर, दमा, गठिया, ह्रदय रोग व अन्य स्नायु रोगों में प्राणायाम की मात्रा लगभग द्विगुणित हो जाती है। यदि प्रातः उठ कर पेट साफ नहीं होता है तो सायंकाल सोने से पहले हरड़ चूर्ण या त्रिफला चूर्ण गरम पानी से ले लेवें। कुछ दिन कपालभाति प्राणायाम करने से कब्ज भी स्वतः दूर हो जाती है।

(6) प्राणायाम करते समय मन शान्त एवं प्रसन्न होना चाहिए। वैसे प्राणायाम से भी मन स्वतः शान्त, प्रसन्न व एकाग्र होता है।

(7) मुख्य रूप से सबको सात प्राणायाम करने चाहिए शेष प्राणायामों को अपनी-अपनी प्रकृति और ऋतु के अनुकूल करना चाहिए। कुछ प्राणायामों से शरीर में गर्मी बढ़ती है तो कुछ से ठण्डक, कुछ सामान्य होते हैं।

(8) प्राणायाम करते हुए थकान अनुभव हो तो दूसरा प्राणायाम करने से पूर्व 5-6 सामान्य दीर्घ श्वास लेकर विश्राम कर लेना चाहिए या बैठे हुए ही हाथों व पैरों को खोलकर किए जाने वाले हल्के (सूक्ष्म) व्यायाम (क्रिया) भी कर सकते हैं।

(9) गर्भवती महिला को कपालभाति व बाह्य प्राणायाम तथा अग्निसार क्रिया का अभ्यास नहीं करना चाहिए। शेष प्राणायाम धीमी गति से गर्भवती महिलाओं को भी अवश्य करने चाहिए। गर्भवती महिलाएं प्राणायाम करेंगी तो स्वस्थ, बलवान, प्रज्ञावान, विद्वान, चरित्रवान सन्तान की प्राप्ति होगी।

(10) प्राणायाम करने वाला व्यक्ति सात्त्विक आहार का सेवन करे। गाय का दूध, फल, हरी सब्जियों, फलों का जूस, रात को बादाम भिगोकर प्रातः उनका सेवन, अंकुरित अन्न, दलिया व छिलके वाली मूंग आदि की दाल इत्यादि हलका आहार प्राणायाम के अभ्यासी के लिए उपयुक्त है।

(11) प्राणायाम में श्वास को हठपूर्वक नहीं रोकना चाहिए। प्राणायाम करने के लिये श्वास अन्दर लेना 'पूरक', श्वास को अन्दर रोकर रखना 'कुम्भक', श्वास को बाहर फेंकना 'रेचक' और श्वास को बाहर ही रोक कर रखने को 'बाह्यकुम्भक' कहते हैं।

(12) प्राणायाम का अर्थ सिर्फ पूरक, कुंभक व रेचक ही नहीं वरन् श्वास और प्राणों की गति को नियन्त्रित और संतुलित करते हुए मन को भी स्थिर व एकाग्र करने का अभ्यास करना है।

(13) प्राणायाम से पूर्व कई बार 'ओ३म्' का लम्बा नादपूर्ण उच्चारण करना, और भजन कीर्तन करना उचित है। ऐसा करने से मन शान्त एवं एकाग्र हो जाता है। प्राणायाम का अभ्यास करने के लिये मन का शांत और विचार रहित होना बहुत आवश्यक है। प्राणायाम करते समय गायत्री, प्रणव (ओ३म्) का मानसिक जाप करना आध्यात्मिक रूप से विशेष गुणकारी है।

(14) प्राणायाम करते समय मुख, आँख, नाक आदि अंगों पर किसी प्रकार का तनाव न लाकर सहजावस्था में रखना

चाहिए। प्राणायाम के अभ्यास काल में सदा ग्रीवा, मेरुदंड, वक्ष, कटि को सीधा रखकर भूमि पर आसन बिछाकर सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में बैठा करें, तभी अभ्यास यथाविधि तथा फलप्रद होगा।

(15) यदि किन्हीं कारणों से आप नीचे बैठकर प्राणायाम करने में सक्षम नहीं है तब कुर्सी, सोफा या बैड पर बैठकर भी प्राणायाम कर सकते हैं पर उसका आसन (गद्दी) बहुत मुलायम या थुल-थुल (स्पन्ज वाला) नहीं होना चाहिए। बैठते समय कमर सीधी होंनी चाहिए यदि शरीर की ऐसी भी अवस्था नहीं कि आप बैठ सकते हैं, फिर आप सीधे लेटकर भी प्राणायाम कर सकते हैं।

(16) प्राणायाम का अभ्यास धीरे-धीरे उतावला हुए बिना धैर्य के साथ, सावधानी के साथ करना चाहिए।

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद् वश्यः शनैः शनैः।
तथैव वश्यते वायुः अन्यथा हन्ति साधकम्।।

सिंह, हाथी या बाघ जैसे हिंसक जंगली प्राणियों को बहुत धीरे-धीरे अति सावधानी से वश में किया जाता है। उतावलेपन से ये प्राणी हमला कर प्रशिक्षक की हानि भी कर सकते हैं। इसी प्रकार प्राणायाम को विधि व सावधानी पूर्वक करना चाहिए, अन्यथा हानि हो सकती है।

(17) प्राणायाम प्रातः काल स्नानादि से निवृत्त होकर ध्यान उपासना से पूर्व करना चाहिए। प्राणायाम के पश्चात् यदि स्नान करना हो तो 15-20 मिनट बाद कर सकते हैं। अनुभवी आचार्य के मार्ग दर्शन में ही प्राणायामों, आसनों, मुद्राओं आदि की शिक्षा लें और उसके बाद ही योगाभ्यास करें तो सरलता से शीघ्र दक्षता प्राप्त कर सकेंगे। [illegible] वर्णित प्राणायाम के साथ दी गई सावधानी का ध्यान रखते हुए प्राणायाम करें।

(18) सभी प्रकार के प्राणायामों के अभ्यास से पूर्णलाभ उठाने के लिये निम्न श्लोक कण्ठस्थ करके स्मरण करते हुए व्यवहार में लायें :-

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।।

प्राणायाम में उपयोगी बन्धत्रय

योगासन, प्राणायाम एवं बन्धों के द्वारा हमारे शरीर से जिस शक्ति का बहिर्गमन होता है, उसे रोक कर अन्तर्मुखी करते हैं। बन्ध का अर्थ ही है बांधना, रोकना। ये बन्ध प्राणायाम में अत्यन्त सहायक हैं। बन्धों के साथ प्राणायाम करने से प्राणायाम का लाभ अधिक प्राप्त होगा। इन बन्धों का क्रमशः वर्णन करते हैं।

(I) जालन्धर बन्ध

सुखासन, पद्मासन या सिद्धासन में सीधे बैठकर प्राणायाम करते समय श्वास को अन्दर भर लेते हैं या जब किसी प्राणायाम में श्वास को बाहर निकालते हैं तब बीच की अवस्था में जालन्धर बन्ध लगा सकते हैं। उस अवस्था में दोनों हाथ घुटनों पर टिके हुए (योगासन या ध्यानमुद्रा में रखे हुए) हों अब ठोड़ी को थोड़ा नीचे झुकाते हुए कंठकूप में लगाना जालन्धर बन्ध कहलाता है। छाती आगे की ओर तनी हुई होगी। यह बंध कण्ठस्थान के नाड़ी जाल के समूह को बांधे रखता है।

1. कण्ठ मधुर, सुरीला और आकर्षक होता है।
2. कण्ठ के संकोच द्वारा इड़ा, पिंगला नाड़ियों के बन्द होने पर प्राण का सुषुम्ना में प्रवेश होता है।
3. गले के सभी रोगों में लाभप्रद है। थायराइड टांसिल आदि रोगों में अभ्यसनीय है।
4. विशुद्धि चक्र की जागृति करता है।

(II) उड्डीयान बन्ध

जिस क्रिया से प्राण उठकर, उत्थान होकर सुषुम्ना में प्रविष्ट हो जाए उसे उड्डीयान बन्ध कहते हैं। श्वास बाहर निकालकर पेट को ढ़ीला छोड़िए। फिर पेट को कमर की ओर धकेलते हुए कमर से लगाने का प्रयत्न करते हुए जालन्धर बन्ध लगाते हुये छाती को थोड़ा ऊपर की ओर उठाइए। यथाशक्ति करने के पश्चात् पुनः श्वास लेकर पूर्ववत् दोहराइए। प्रारम्भ में तीन बार करना पर्याप्त है। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाना चाहिए।

जिस प्रकार पद्मासन या सिद्धासन में बैठकर इस बन्ध को लगाते हैं, खड़े होकर दोनों हाथों को सहज भाव से दोनों घुटनों पर रखकर भी इसका अभ्यास कर सकते हैं।

1. पेट सम्बन्धी समस्त रोगों को दूर करता है। मधुमेह, गैस, कब्ज व हर्निया में लाभप्रद हैं।
2. प्राणों को जागृत कर मणिपुर चक्र का शोधन करता है।

(III) मूलबन्ध

सिद्धासन या पद्मासन में बैठकर बाह्य या आभ्यन्तर कुम्भक करते हुए या किसी भी प्राणायाम को करते हुए गुदाभाग एवं मूत्रेन्द्रिय को ऊपर की ओर आकर्षित करें। इस बन्ध में नाभि के नीचे वाला हिस्सा खिंच जायेगा। यह बन्ध बाह्यकुम्भक के साथ लगाने में सुविधा रहती है। वैसे योगाभ्यासी साधक इसे कई-कई घण्टों तक सहजावस्था में भी लगाये रखते हैं। दीर्घ अभ्यास किसी के सान्निध्य या निर्देशन में करना उचित है।

1. यह बंध मूलाधार चक्र की जागृति कर कुण्डलिनी जागरण में अत्यन्त सहायक है।
2. कोष्ठबद्धता व बवासीर को दूर करने तथा जठराग्नि को तेज करने में यह बन्ध अति उत्तम है।
3. वीर्य को ऊर्ध्वरेतस् बनाता है, अतः ब्रह्मचर्य के लिये यह बंध महत्वपूर्ण है।

महाबन्ध

पद्मासन आदि किसी भी एक ध्यानात्मक आसन में बैठकर तीनों बन्धों को एक साथ लगाना महाबन्ध कहलाता है। इससे वे सभी लाभ मिल जाते है, जो पूर्व निर्दिष्ट हैं। कुम्भक में ये तीनों बन्ध लगते हैं।

1. प्राण ऊर्ध्वगामी होता है।
2. वीर्य की शुद्धि और बल की वृद्धि होती है।
3. महाबंध से इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना का संगम प्राप्त होता है।

प्राणायाम हेतु आसन विधि

जब भी आप प्राणायाम करें आपकी रीढ़ की हड्डी सीधी होनी चाहिए। इसके लिए आप किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठ जाएँ। जैसे-सिद्धासन, पद्मासन, सुखासन आदि। यदि आप किसी भी आसन में नहीं बैठ सकते तो कुर्सी पर भी सीधे बैठकर प्राणायाम कर सकते हैं, परन्तु रीढ़ की हड्डी को सदा सीधा रखें। आजकल लोग चलते फिरते या प्रातः भ्रमण के समय भी घूमते हुए नाड़ी शोधन आदि प्राणायामों को करते रहते हैं, यह सब अत्यधिक गलत प्रक्रिया है। इससे कभी भी तीव्र हानि हो सकती है। प्राणायाम करने से प्राण शक्ति का उत्थान होता है तथा मेरुदण्ड से जुड़े हुए चक्रों का जागरण होता है। अतः प्राणायाम में सीधा बैठना अति आवश्यक है। बैठकर प्राणायाम करने से ही मन का भी निग्रह होता है। प्राणायाम मात्र एक शारीरिक व्यायाम नहीं, अपितु एक सम्पूर्ण चिकित्सा विज्ञान, जीवन विज्ञान होने के साथ साथ उच्चकोटि की आध्यात्मिक विद्या है, अतः प्राणायाम को गंभीरता से लेना चाहिए। तभी प्राणायाम का सम्पूर्ण लाभ मिलेगा। व्याधि विशेष से पीड़ित व्यक्ति जो चलने व उठने-बैठने में भी असमर्थ हैं अर्थात बिस्तर पर पड़े लाचार व्यक्ति लेटे-लेटे भी प्राणायाम कर सकते हैं। इससे वे स्वस्थ होगें। ऐसा अनेक भाई बहिनों ने किया भी है और आज वे पूर्ण स्वस्थ भी हो चुके हैं।

(घ) स्वामी रामदेव जी द्वारा बताई जाने वाली प्राणायाम की सात प्रक्रियायें

यद्यपि प्राणायाम की विभिन्न विधियाँ शास्त्रों में वर्णित हैं और प्रत्येक प्राणायाम का अपना एक विशेष महत्त्व है। तथापि सभी प्राणायामों का व्यक्ति प्रतिदिन अभ्यास नहीं कर सकता। अतः हमने गुरुओं की कृपा व अपने अनुभव के आधार पर प्राणायाम की सम्पूर्ण प्रक्रिया को विशिष्ट वैज्ञानिक रीति व आध्यात्मिक विधि से सात प्रक्रियाओं में क्रमबद्ध व समयबद्ध किया है। इस पूरी प्रक्रिया में लगभग 45 मिनट का समय लगता है। प्राणायाम के इस पूर्ण अभ्यास को करने से व्यक्ति को जो मुख्य लाभ होते हैं, संक्षेप में इस प्रकार हैं :-

- वात, पित्त व कफ त्रिदोषों का शमन होता है।
- पाचन तंत्र पूर्ण स्वस्थ हो जाता है तथा समस्त उदर रोग दूर होते हैं।
- हृदय, फेफड़े व मस्तिष्क सम्बन्धी समस्त रोग दूर होते हैं।

- मोटापा, मधुमेह, कोलेस्ट्रोल, कब्ज, गैस, अम्लपित्त, श्वास रोग, एलर्जी, माइग्रेन, रक्तचाप, किडनी के रोग, पुरुष व स्त्रियों के समस्त यौन रोग आदि सामान्य रोगों से लेकर कैन्सर तक सभी साध्य-असाध्य रोग दूर होते हैं।
- रोग प्रतिरोधक क्षमता अत्यधिक विकसित हो जाती है।
- वंशानुगत रूप से होने वाले रोगों से बचने का एक सशक्त व प्रामाणिक माध्यम है "प्राणायाम" जिससे वंशानुगत उच्च रक्तचाप, डायबिटीज व हृदय रोग आदि से बचा जा सकता है।
- बालों का झड़ना व सफेद होना, चेहरे पर झुर्रियाँ पड़ना, समस्त नेत्र रोग व स्मृति दौर्बल्य आदि से बचा जा सकता है। अर्थात् बुढ़ापा देर से आयेगा तथा आयु बढ़ेगी।
- मुख पर आभा, ओज, तेज व कान्ति आयेगी।
- चक्रों के शोधन, भेदन व जागरण द्वारा आध्यात्मिक शक्ति (कुण्डलिनी जागरण) की प्राप्ति होगी।
- मन अत्यन्त स्थिर, शान्त व प्रसन्न एवं उत्साहित होगा तथा तनाव आदि से बचा जा सकेगा।
- ध्यान स्वतः लगने लगेगा तथा घण्टों तक ध्यान का अभ्यास करने की सामर्थ्य प्राप्त होगी।
- स्थूल व सूक्ष्म देह के समस्त रोग व काम, क्रोध, लोभ, मोह व अहंकार आदि दोष नष्ट होते हैं।
- शरीरगत समस्त विकार, विजातीय तत्त्व, टाक्सिंस नष्ट हो जाते हैं।
- नकारात्मक विचार समाप्त होते हैं तथा प्राणायाम का अभ्यास करने वाला व्यक्ति सदा सकारात्मक विचार, चिन्तन व उत्साह से भरा हुआ होता है।
- समत्वं योग उच्यते, योगः कर्मसुकौशलम् प्राणायाम के अभ्यास से शरीर, मन व समस्त व्यवहारों में संतुलन आयेगा तथा व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व आध्यात्मिक प्रतिभा विकसित होती है।
- प्राणायाम व्यक्ति की सकारात्मकता, गुणात्मकता, उत्पादकता व सृजनात्मकता में वृद्धि करता है।
- प्राणायाम से एक स्वस्थ एवं संवेदनशील मानव का निर्माण होता है । एक शरीर व मन से स्वस्थ तथा संवेदनशील व्यक्ति हिंसा, अपराध, बेईमानी, हत्या, आत्महत्या, रिश्वत खोरी, चोरी, व्यभिचार, दुराचार, राष्ट्रद्रोह व विश्वासघात आदि नहीं कर सकता। इन सभी सामाजिक बुराईयों से सभी क्षेत्रों में पनप रहे अविश्वास, असंवेदनशीलता व कर्त्तव्य विमुखता का भी एक मात्र समाधान प्राणायाम व ध्यान ही है।

i. भस्त्रिका प्राणायाम

किसी ध्यानात्मक आसन में सुविधानुसार बैठकर दोनों नासिकाओं से श्वास को पूरा अन्दर डायाफार्म तक भरना व बाहर भी पूरी शक्ति के साथ छोड़ना भस्त्रिका प्राणायाम कहलाता है। इस प्राणायाम को अपनी अपनी सामर्थ्य के अनुसार तीन प्रकार से किया जा सकता है। मन्द गति से, मध्यम गति से तथा तीव्र गति से। जिनके फेफड़े व हृदय कमजोर हों; उनको मन्द गति से रेचक व पूरक करते हुए यह प्राणायाम करना चाहिए। स्वस्थ व्यक्ति व पुराने अभ्यासी को धीरे-धीरे श्वास-प्रश्वास की गति बढ़ाते हुए मध्यम और फिर तीव्र गति से भस्त्रिका प्राणायाम करना चाहिए। इस प्राणायाम को सामान्यतया 3-5 मिनट तक करना चाहिए।

भस्त्रिका प्राणायाम में श्वास को अन्दर भरते हुए मन में विचार (संकल्प) करना चाहिए कि ब्रह्माण्ड में विद्यमान दिव्य शक्ति, ऊर्जा, पवित्रता, शान्ति व आनन्द आदि जो भी शुभ है; वह प्राण के साथ मेरे देह में प्रविष्ट हो रहा है। मैं दिव्य शक्तियों से ओत-प्रोत हो रहा हूँ। इस प्रकार दिव्य संकल्प के साथ किया हुआ प्राणायाम विशेष लाभप्रद होता है।

1. जिनको उच्च रक्तचाप व हृदय रोग हो उन्हें मन्द गति से ही भस्त्रिका करना चाहिए।
2. इस प्राणायाम को करते समय जब श्वास को अन्दर भरें तब पेट को नहीं फुलाना चाहिए। श्वास डांयाफार्म तक भरें, इससे पेट नहीं फूलेगा, पसलियों तक छाती ही फूलेगी।
3. ग्रीष्म ऋतु में यह प्राणायाम अल्प मात्रा में करें।
4. कफ की अधिकता या साइनस आदि रोगों के कारण जिनके दोनों नासाछिद्र ठीक से खुले हुए नहीं होते उन लोगों को पहले दाएँ स्वर को बन्द करके बाएँ से रेचक व पूरक करना चाहिए। फिर बाएँ को बन्द करके दाएँ से यथाशक्ति मन्द, मध्यम या तीव्र गति से रेचक व पूरक करना चाहिए। फिर अन्त में दोनों स्वरों इड़ा व पिंगला

से रेचक व पूरक करते हुए भस्त्रिका प्राणायाम करें।

5. प्राणायाम की क्रियाओं को करते समय आँखों को बन्द रखें और मन में प्रत्येक श्वास-प्रश्वास के साथ ओ३म् का मानसिक रूप से चिन्तन व मनन करना चाहिए। इससे मन एकाग्र होगा।
6. सर्दी-जुकाम, एलर्जी, श्वास रोग, पुराना नजला, साइनस आदि समस्त कफ रोग दूर होते हैं, फेफड़े सबल बनते हैं तथा हृदय व मस्तिष्क को भी शुद्ध प्राण वायु मिलने से आरोग्य लाभ होता है।
7. थायराइड व टॉन्सिल आदि गले के समस्त रोग दूर होते हैं।
8. त्रिदोष सम होते हैं। रक्त परिशुद्ध होता है तथा शरीर के विषाक्त, विजातीय द्रव्यों का निष्कासन होता है।
9. प्राण व मन स्थिर होता है। प्राणोत्थान व कुण्डलिनी जागरण में सहायक है।

ii. कपालभाति प्राणायाम

कपाल अर्थात् मस्तिष्क और भाति का अर्थ होता है - दीप्ति, आभा, ओज, तेज, कान्ति, प्रकाश आदि। जिस प्राणायाम के करने से मस्तिष्क याने माथे पर आभा, ओज व तेज बढ़ता हो वह प्राणायाम है - कपालभाति। इस प्राणायाम की विधि भस्त्रिका से थोड़ी अलग है। भस्त्रिका में रेचक व पूरक में समानरूप से श्वास प्रश्वास पर दबाव डालते हैं, जबकि कपालभाति में मात्र रेचक अर्थात् श्वास को शक्ति पूर्वक बाहर छोड़ने में ही पूरा ध्यान दिया जाता है। श्वास को भरने के लिए प्रयत्न नहीं करते; अपितु सहज रूप से जितना श्वास अन्दर चला जाता है जाने देते हैं, पूरी एकाग्रता श्वास को बाहर छोड़ने में ही होती है। ऐसा करते हुए स्वाभाविक रूप से पेट में भी आकुंचन व प्रसारण की क्रिया होती है तथा मूलाधार, स्वाधिष्ठान व मणिपूर चक्र पर विशेष बल पड़ता है। इस प्राणायाम को न्यूनतम 10 से 15 मिनट तक अवश्य ही करना चाहिए।

कपालभाति प्राणायाम को करते समय मन में ऐसा विचार करना चाहिए कि जैसे ही मैं श्वास को बाहर छोड़ रहा हूँ, इस प्रश्वास के साथ मेरे शरीर के समस्त रोग बाहर निकल रहे हैं, नष्ट हो रहे हैं। जिसको जो शारीरिक रोग हो उस दोष या विकार, काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, राग, द्वेष आदि को बाहर छोड़ने की भावना करते हुए रेचक करना चाहिए। इस प्रकार रोग के नष्ट होने का विचार करें तथा ज़िसको जो भी मानसिक विकार हो उसके भी नष्ट होने का विचार श्वास छोड़ते वक्त करने से भी विशेष लाभ होता है।

पांच मिनट से प्रारम्भ करके पन्द्रह-बीस मिनट तक इस प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। प्रारम्भ में कपालभाति प्राणायाम करते हुए जब-जब थकान अनुभव हो तब-तब बीच-बीच में विश्राम कर लेवें। एक से दो माह के अभ्यास के बाद इस प्राणायाम को पाँच मिनट तक बिना –रुके किया जा सकता है। प्रारम्भ में पेट या कमर में दर्द हो सकता है। वह धीरे-धीरे अपने आप मिट जायेगा। ग्रीष्म ऋतु में पित्त प्रकृति वाले करीब 2-3 मिनट से इसका अभ्यास प्रारम्भ करें।

- मस्तिष्क व मुखमण्डल पर ओज, तेज, आभा व सौन्दर्य बढ़ता है।
- समस्त कफ रोग, दमा, श्वास, एलर्जी, साइनस आदि रोग नष्ट हो जाते हैं।
- हृदय, फेफड़ों एवं मस्तिष्क के समस्त रोग दूर होते हैं।
- मोटापा, मधुमेह, गैस, कब्ज, अम्लपित्त, किडनी व प्रोस्टेट से सम्बन्धित सभी रोग निश्चित रूप से दूर होते हैं।
- कब्ज जैसा खतरनाक रोग इस प्राणायाम के नियमित रूप से लगभग 10-15 मिनट तक प्रतिदिन करने से मिट जाता है। मधुमेह बिना औषधि के नियमित किया जा सकता है। तथा पेट आदि का बढ़ा हुआ भार एक माह में 4 से 8 किलो तक कम किया जा सकता है। हृदय की शिराओं में आए हुए अवरोध (ब्लोकेज) खुल जाते हैं।
- मन स्थिर, शान्त व प्रसन्न रहता है। नकारात्मक विचार नष्ट हो जाते हैं। जिससे डिप्रेशन आदि रोगों से छुटकारा मिलता है।
- चक्रों का शोधन तथा मूलाधार चक्र से लेकर सहस्रार चक्र पर्यन्त समस्त चक्रों में एक दिव्य शक्ति का संचरण होने लगता है।
- इस प्राणायाम के करने से आमाशय, अग्न्याशय (पेन्क्रियाज), यकृत, प्लीहा, आन्त्र, प्रोस्टेट एवं किडनी का

आरोग्य विशेष रूप से बढ़ता है। पेट के लिए बहुत से आसन करने पर भी जो लाभ नहीं हो पाता, मात्र इस प्राणायाम के करने से ही सब आसनों से भी अधिक लाभ हो जाता है। दुर्बल आँतों को सबल बनाने के लिए भी यह प्राणायाम सर्वोत्तम है।

iii. बाह्य प्राणायाम (त्रिबन्ध के साथ)

- सिद्धासन या पद्मासन में विधिपूर्वक बैठकर श्वास को एक ही बार में यथाशक्ति बाहर निकाल दीजिए।
- श्वास बाहर निकालकर मूलबंध, उड्डीयान बंध व जालन्धर बन्ध लगाकर श्वास को यथाशक्ति बाहर ही रोककर रखें।
- जब श्वास लेने की इच्छा हो तब बन्धों को हटाते हुए धीरे-धीरे श्वास लीजिए।
- श्वास भीतर लेकर उसे बिना रोके ही पुनः पूर्ववत् श्वसन क्रिया कीजिए। इस प्रकार इसे 3 से लेकर 21 बार तक कर सकते हैं।

इस प्राणायाम में भी उक्त कपालभाति के समान श्वास को बाहर फेंकते हुए समस्त विकारों, दोषों को भी बाहर छोड़ा जा रहा है इस प्रकार की मानसिक चिन्तन धारा बहनी चाहिए। विचार-शक्ति जितनी अधिक प्रबल होगी समस्त विकार उतनी ही प्रबलता से दूर होंगे- यह निश्चित जानिए। मन का शिव संकल्प युक्त होना हर प्रकार की आधि-व्याधि का नाशक और शीघ्र सुफलदायक होता है।

लाभ

इससे मन की चंचलता दूर होती है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। उदर रोगों में लाभप्रद है। बुद्धि सूक्ष्म व तीव्र होती है। शरीर का शोधक है। वीर्य की ऊर्ध्व गति करके स्वप्न-दोष, शीघ्रपतन आदि धातु-विकारों की निवृत्ति करता है, समस्त स्त्री रोगों-बन्धत्व, प्रदर व गर्भाशय गत दोष में भी यह प्राणायाम अत्यन्त लाभप्रद है। बाह्य प्राणायाम करने से पेट के सभी अवयवों पर विशेष बल पड़ता है तथा प्रारम्भ में पेट के कमजोर या रोगग्रस्त भाग में हल्का दर्द सा भी अनुभव होता है। अतः पेट को विश्राम तथा आरोग्य देने के लिए त्रिबन्ध पूर्वक यह प्राणायाम करना चाहिए।

iv. अनुलोम-विलोम प्राणायाम

दाएँ हाथ को उठाकर दाएँ हाथ के अंगुष्ठ के द्वारा दायाँ स्वर (पिंगला नाड़ी) तथा अनामिका व मध्यमा अंगुलियों के द्वारा बायाँ स्वर बन्द करना चाहिए। हाथ की हथेली को नासिका के सामने न रखकर थोड़ा ऊपर रखना चाहिए।

इड़ा नाड़ी (वाम स्वर) क्योंकि सोम, चन्द्रशक्ति या शान्ति का प्रतीक है, इसलिए नाड़ी शोधन हेतु अनुलोम-विलोम प्राणायाम को बाईं नासिका से प्रारम्भ करते हैं। अंगुष्ठ के माध्यम से दाहिनी नासिका को बन्द करके बाईं नाक से श्वास धीरे-धीरे अन्दर भरना चाहिए। श्वास पूरा अन्दर भरने पर, अनामिका व मध्यमा से वाम स्वर को बन्द करके दाहिने नाक से पूरा श्वास बाहर छोड़ देना चाहिए। धीरे-धीरे श्वास-प्रश्वास की गति मध्यम और फिर तीव्र करनी चाहिए। तीव्र गति से पूरी शक्ति के साथ श्वास अन्दर भरें व बाहर निकालें व अपनी शक्ति के अनुसार श्वास-प्रश्वास के साथ गति मन्द, मध्यम और तीव्र करें। तीव्र गति से पूरक, रेचक करने से प्राण की तेज ध्वनि होती है। श्वास पूरा बाहर निकलने पर वाम स्वर को बन्द रखते हुए ही दाएँ नाक से श्वास पूरा अन्दर भरना चाहिए तथा अन्दर पूरा भर जाने पर दाएँ नाक को बन्द करके बाईं नासिका से श्वास बाहर छोड़ना चाहिए। यह एक प्रक्रिया पूरी हुई। इस प्रकार इस विधि को सतत करते रहना अर्थात् बाईं नासिका से श्वास लेकर दाएं से बाहर छोड़ देना, फिर दाएं से लेकर बाईं ओर से श्वास को बाहर छोड़ देना। इस क्रम को लगभग दो-तीन मिनट तक करने पर ही थकान होने लगती है। थकान होने पर बीच में थोड़ा विश्राम करके, थकान दूर होने पर पुनः प्राणायाम करें। इस प्रकार 5 मिनट से प्रारम्भ करके इस प्राणायाम को 20-25 मिनट तक किया जा सकता है। कुछ दिन तक नियमित अभ्यास करने से व्यक्ति का सामर्थ्य बढ़ने लगता है और एक माह में साधक बिना रुके पाँच मिनट तक इस प्राणायाम को करने लगता है। पाँच मिनट तक इसका अभ्यास प्रत्येक व्यक्ति को करना चाहिए। ग्रीष्मकाल में प्राणायाम को 5 से 15 मिनट तक ही करना पर्याप्त है। 5 मिनट तक यह प्राणायाम करने से मूलाधार चक्र में सन्निहित शक्ति का जागरण होने लगता है। इसे ही वेदों में ऊर्ध्वरेतस् होना और आधुनिक योग की भाषा में कुण्डलिनी जागरण कहा जाता है। इस प्राणायाम को करते समय प्रत्येक श्वास-प्रश्वास के साथ ओ३म् का मानसिक रूप से चिन्तन व मनन भी करते रहना चाहिए।

ऐसा करने से मन ध्यान की उन्नत अवस्था के योग्य बन जाता है।

इस प्राणायाम को करते समय मन में विचार करें कि इड़ा व पिंगला नाड़ियों में श्वास का घर्षण व मंथन होने से सुषुम्ना नाड़ी जागृत हो रही है। अष्ट चक्रों से लेकर सहस्रार चक्र पर्यन्त एक दिव्य ज्योति का ऊर्ध्वस्फुरण हो रहा है।

मेरा पूरा शरीर दिव्य आलोक से देदीप्यमान हो रहा है। शरीर के बाहर व भीतर दिव्य आलोक, ज्योति व शक्ति का ध्यान करते हुए ओं खं ब्रह्म का साक्षात्कार करें। यह विचार करें कि विश्वनियन्ता परमेश्वर की दिव्य-शक्ति, दिव्य-ज्ञान की वृष्टि चारों ओर से हो रही है। वह सर्वशक्तिमान् परमात्मा अपनी दिव्य-शक्ति से मुझे ओतप्रोत कर रहा है। "शक्तिपात" की दीक्षा से स्वयं को दीक्षित करें। शक्ति के लिए गुरु मात्र प्रेरक है, गुरु तो मात्र दिव्य संवेदनाओं से जोड़ता है। वास्तव में 'शक्तिपात' शक्ति के असीम सिन्धु ओंकार परमेश्वर करते हैं। इस प्रकार दिव्य संवेदनाओं से ओतप्रोत होकर किए हुए इस अनुलोम-विलोम प्राणायाम से विशेष शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक लाभ मिलेगा। मूलाधार चक्र से स्वतः एक ज्योति स्फुरित होगी, कुण्डलिनी जागरण होगा, आप ऊर्ध्वरेता बनेंगे और 'शक्तिपात' की दीक्षा में स्वतः दीक्षित हो जायेंगे।

- इस प्राणायाम से बहत्तर करोड़ बहत्तर लाख दस हजार दो सौ दस नाड़ियाँ परिशुद्ध हो जाती हैं। सम्पूर्ण नाड़ियों की शुद्धि होने से शरीर पूर्ण स्वस्थ, कान्तिमय एवं बलिष्ठ बनता है।
- सन्धिवात, आमवात, गठिया, कम्पवात, स्नायु-दुर्बलता आदि समस्त वात रोग, मूत्ररोग, धातुरोग, शुक्रक्षय, अम्लपित्त, शीत-पित्त आदि समस्त पित्त रोग, सर्दी, जुकाम, पुराना नजला, साइनस, अस्थमा, खाँसी, टान्सिल आदि समस्त कफ रोग दूर होते हैं। त्रिदोष प्रशमन होता है।
- हृदय की शिराओं में आए हुए अवरोध (ब्लोकेज) खुल जाते हैं। इस प्राणायाम का नियमित अभ्यास करने से लगभग तीन चार माह में तीस प्रतिशत से लेकर चालीस प्रतिशत तक ब्लोकेज खुल जाते हैं। ऐसा हमनें अनेक रोगियों पर प्रयोग करके अनुभव किया है।
- कॉलेस्ट्रोल, ट्रग्लिस्राइड्स, एच.डी.एल. या एल.डी.एल. आदि की अनियमितताएँ दूर हो जाती हैं।
- नकारात्मक चिन्तन में परिवर्तन होकर सकारात्मक विचार बढ़ने लगते हैं। आनन्द, उत्साह व निर्भयता की प्राप्ति होने लगती है।
- संक्षेप में कह सकते हैं कि इस प्राणायाम से तन, मन, विचार व संस्कार सब परिशुद्ध होते हैं। देह के समस्त रोग नष्ट होते हैं तथा मन परिशुद्ध होकर ओंकार के ध्यान में लीन होने लगता है।
- इस प्राणायाम को 250 से 500 बार तक करने से मूलाधार चक्र में सन्निहित कुण्डलिनी शक्ति जो अधोमुख होती है, वह उर्ध्वमुख हो जाती है अर्थात् कुण्डलिनी जागरण की प्रक्रिया प्रारम्भ हो जाती है।

v. भ्रामरी प्राणायाम

श्वास पूरा अन्दर भरकर मध्यमा अंगुलियों से नासिका के मूल में आँख के पास से दोनों ओर से थोड़ा दबाएँ, मन को आज्ञा चक्र में केन्द्रित रखें। अंगूठों के द्वारा दोनों कानों को पूरा बन्द कर लें अब भ्रमर की भाँति गुंजन करते हुए नाद रूप में ओ३म् का उच्चारण करते हुए श्वास को बाहर छोड़ दें। पुनः इसी प्रकार आवृत्ति करें, इस तरह यह प्राणायाम कम से कम तीन बार अवश्य करें। अधिकतम 11 से 21 बार तक भी किया जा सकता है।

यह प्राणायाम अपनी चेतना को ब्राह्मी चेतना ईश्वरीय सत्ता के साथ तन्मय व तद्रूप करते हुए करना चाहिए। मन में यह दिव्य संकल्प या विचार होना चाहिए कि मुझ पर भगवान की कृपा शान्ति व आनन्द बरस रहा है। मेरे आज्ञा चक्र में भगवान दिव्य ज्योति के रूप में प्रकट होकर मेरे समस्त अज्ञान को दूर कर मुझे ऋतम्भरा प्रज्ञा सम्पन्न बना रहे हैं। इस प्रकार शुद्ध भाव से यह प्राणायाम करने से एक दिव्य ज्योतिपुंज आज्ञा चक्र में प्रकट होता है और ध्यान स्वतः होने लगता है।

मन की चंचलता दूर होती है। मानसिक तनाव, उत्तेजना, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि में लाभप्रद है। ध्यान के लिए अति उपयोगी है।

vi. उद्गीथ

पूर्वनिर्दिष्ट सभी प्राणायाम करने के बाद श्वास-प्रश्वास पर अपने मन को टिकाकर प्राण के साथ उद्गीथ 'ओ३म्' का ध्यान करें। भगवान ने भौहों की आकृति ओंकारमयी बनाई है। समस्त ब्रह्माण्ड ओंकारमय है। द्रष्टा बनकर दीर्घ व सूक्ष्म गति से श्वास को लेते व छोड़ते समय श्वास की गति इतनी सूक्ष्म होनी चाहिए कि स्वयं को भी श्वास की ध्वनि की अनुभूति न हो तथा यदि नासिका के आगे रूई भी रख दें तो वह हिले नहीं। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाकर प्रयास करें कि एक मिनट में एक श्वास तथा एक प्रश्वास चले। इस प्रकार श्वास को भीतर तक देखने का भी प्रयत्न कीजिये। प्रारम्भ में श्वास के स्पर्श की अनुभूति मात्र नासिकाग्र पर होगी। धीरे-धीरे श्वास के गहरे स्पर्श को भी अनुभव कर सकेंगे। इस प्रकार कुछ समय तक श्वास के साथ द्रष्टा अर्थात् साक्षीभावपूर्वक ओंकार जाप करने से ध्यान स्वतः होने लगता है। आपका मन अत्यन्त एकाग्र व ओंकार में तन्मय व तद्रूप हो जायेगा। प्रणव के साथ-साथ वेदों के सबसे महान् मन्त्र गायत्री का भी अर्थपूर्वक जप व ध्यान किया जा सकता है। इस प्रकार साधक ध्यान करते-करते सच्चिदानन्द स्वरूप ब्रह्म के स्वरूप में तद्रूप होता हुआ समाधि के अनुपम दिव्य आनन्द को भी प्राप्त कर सकता है। सोते समय भी इस प्रकार ध्यान करते हुए सोना चाहिए, ऐसा करने से निद्रा भी योगमयी हो जाती है, दुःस्वप्न से भी छुटकारा मिलेगा तथा निद्रा शीघ्र आयेगी व प्रगाढ़ रहेगी।

vii. प्रणव प्राणायाम (ध्यानात्मक)

यह प्राणायाम ही प्राणायाम का चरम है। इसे हम ध्यानावस्था में पहुँचना भी कह सकते हैं। वस्तुतः प्राणायाम का परिणाम ही ध्यान है। पूर्वोक्त प्रकार के प्राणायाम करते-करते जब इन्द्रियों एवं मन का क्रमशः उपराम होने लगता है तब व्यक्ति स्वतः ध्यान की गहराई में उतरने लगता है। ऋषि पतंजलि की दृष्टि में इसका स्वरूप है - तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्।

नाभिचक्र, भ्रूमध्य या हृदय आदि में ध्येय रूप परमेश्वर में प्रत्यय एकतानता ज्ञान का सदृशप्रवाह (एक-सा प्रवाह) ध्यान है। ध्यान के समय सच्चिदानन्द परमेश्वर के अतिरिक्त अन्य विषय का स्मरण नहीं करना, अपितु उसी अन्तर्यामी ब्रह्म के आनन्दमय, ज्योर्तिमय एवं शान्तिमय स्वरूप में मग्न हो जाना प्रणव प्राणायाम है।

ध्यान हमारे जीवन के साथ प्रतिपल जुड़ा हुआ है। भारतीय संस्कृति में तो ध्यान प्रत्येक क्रिया का पूरक होता था। इसीलिए आज भी हमें अपने घर एवं परिवार के बड़े व्यक्ति किसी कार्य को विधिवत सम्पन्न करने हेतु जब कहते हैं, तब सर्वत्र यही वाक्य होता है- भाई ध्यान से पढ़ना, ध्यान से चलना, प्रत्येक कार्य को ध्यान से करना। आज हम ध्यान शब्द का प्रयोग तो करते हैं, परन्तु यह ध्यान क्या है, उस ओर किसी का ध्यान नहीं जाता है। लेकिन जीवन के प्रत्येक कार्य के साथ जुड़े इस ध्यान शब्द से हम यह तो जान ही सकते हैं कि ध्यान जीवन का अपरिहार्य अंग है। ध्यान के बिना जीवन अधूरा है। ध्यान के बिना हम अपने किसी भी भौतिक तथा आध्यात्मिक लक्ष्य में सफल नहीं हो सकते। ध्यान से ही हम सदा आनन्दमय एवं शान्तिमय जीवन जी सकते हैं।

ध्यान के लिए अर्थपूर्वक ओंकार-जप का अवलम्बन सर्वोत्तम है। भगवान ने भौहों, आंख, नाक, ओष्ठ, कान, हृदय, छाती आदि समस्त अंगों की आकृति ओंकारमयी बनाई है।

इस प्रकार साधक ओंकार का जप करता हुआ सर्वव्यापक सर्वान्तर्यामी, सच्चिदानन्द ब्रह्म परमेश्वर को ही सर्वत्र अनुभव करता हुआ उसके दिव्य स्वरूप में समाहित होने लगता है। ओंकार कोई व्यक्ति या आकृति-विशेष नहीं, अपितु एक दिव्य शक्ति है, जो इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का संचालन कर रही है। उसी को विविध मत, पन्थ या धर्मों को मानने वाले लोग अनेक नामों से पुकारते व विभिन्न रूपों में उपासना करते हैं। जैसे इस पिण्ड शरीर में आत्मा दिखाई नहीं देती, फिर भी शरीर के सब कार्य आत्मा के अस्तित्व से ही सम्पन्न होते हैं, इसी प्रकार इस सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में वह ओंकार-रूप दैवीय शक्ति, यद्यपि इन बाह्य आंखों से दिखाई नहीं देती, तथापि अपनी दिव्य शक्ति से सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का संचालन कर रही है।

श्वास-प्रश्वास पर मन को एकाग्र करके प्राण के साथ उद्गीथ (ओंकार) की उपासना की जाती है। सभी इन्द्रियां सदोष हैं, क्योंकि आँखें शुभ-अशुभ दोनों प्रकार से देखती हैं। कान भद्र-अभद्र सुनते हैं, घ्राण गन्ध-दुर्गन्ध दोनों को ही सूँघते हैं, वाणी झूठ-सत्य बोलती है, रसना भक्ष्य-अभक्ष्य दोनों ही प्रकार का भक्षण करती है, मन में भी कुविचार

एवं सुविचार आदि रूप में पूर्ण निर्दोषता नहीं है। प्राण पूर्ण निर्दोष एवं निर्विकार है। अतः निर्विकार एवं निर्दोष दिव्य चेतना के साक्षात्कार के लिए हमें निर्दोष प्राण का आश्रय लेकर प्राण के साथ उद्‌गीथ-उपासना करनी चाहिए। जब भी समय उपलब्ध हो, बैठ जायें और द्रष्टा बनकर श्वास-प्रश्वास को दीर्घ एवं सूक्ष्म गति से लेते और छोड़ते हुए प्रत्येक श्वास के साथ प्रणव प्राणायाम करें। श्वास लेते और छोड़ते समय श्वास की गति इतनी सूक्ष्म होनी चाहिए कि स्वयं को भी श्वास की ध्वनि की अनुभूति न हो तथा यदि नासिका के आगे रूई भी रख दें तो हिले नहीं। प्रयास करें कि एक मिनट में एक श्वास तथा प्रश्वास चले। इस प्रकार श्वास को भीतर तक देखने का भी प्रयत्न कीजिए। प्रारम्भ में श्वास के स्पर्श की अनुभूति मात्र नासिकाग्र पर होगी। धीरे-धीरे आप श्वास के गहरे स्पर्श को भी अनुभव कर सकेंगे। इस प्रकार कुछ समय तक श्वास के साथ (साक्षी) भाव-पूर्वक ओंकार शक्ति का जप करने से ध्यान स्वतः होने लगता है। यही प्रणव प्राणायाम है जिसे करते-करते साधक सच्चिदानन्द स्वरूप ब्रह्म के स्वरूप में तद्रूप होता हुआ समाधि के अनुपम दिव्य आनन्द को भी प्राप्त कर लेता है। साधक को सोते समय भी इस प्रकार ध्यान करते हुए सोना चाहिए, ऐसा करने से निद्रा भी योगमयी हो जाती है। आन्तरिक नकारात्मक शक्ति का रूपान्तरण होकर रोगों का क्षय तथा जीवन में ऊर्जा, पवित्रता, सुस्वास्थ्य एवं सकारात्मक शक्ति का जागरण होने लगता है और साधक का सम्पूर्ण जीवन योगमय होने लगता है।

(ङ.) रोगोपचार में उपयोगी अन्य प्राणायाम

i. सूर्यभेदी या सूर्यांग प्राणायाम

ध्यानासन में बैठकर दाईं नासिका से पूरक करके तत्पश्चात् कुम्भक करते हुए जालन्धर व मूलबन्ध के साथ करें और अन्त में दायीं नासिका से रेचक करें। इस प्राणायाम की आवृत्ति 5 या 7 ऐसे बढ़ाकर कुछ दिनों के अभ्यास से 10 तक बढ़ाइये। कुम्भक के समय सूर्यमण्डल का तेज के साथ ध्यान करना चाहिए। ग्रीष्म ऋतु में इस प्राणायाम को अल्प मात्रा में करना चाहिए।

शरीर में उष्णता तथा पित्त की वृद्धि होती है। वात व कफ से उत्पन्न होने वाले रोग, रक्त-त्वचा के दोष, उदर-कृमि, कोढ़, सुजाक व छूत के रोग, अपच, स्त्री-रोग आदि में लाभदायक है, कुण्डलिनी जागरण में सहायक है, बुढ़ापा दूर रहता है। अनुलोम-विलोम के बाद थोड़ी मात्रा में इस प्राणायाम को करना चाहिए। कुम्भक के साथ सूर्यभेदी प्राणायाम करने से हृदय गति और शरीर की कार्यशीलता बढ़ती है एवं वजन कम होता है। इसके लिए इसके 27 चक्र दिन में 2 बार करना जरूरी है।

ii. चन्द्रभेदी या चन्द्रांग प्राणायाम

इस प्राणायाम में बाईं नासिका से पूरक करके, अन्तःकुम्भक करें। इसे जालन्धर व मूल बन्ध के साथ करना उत्तम है। तत्पश्चात् बाई नाक से रेचक करें। इसमें हमेशा चन्द्रस्वर से पूरक व सूर्यस्वर से रेचक करते हैं। सूर्यभेदी इससे ठीक विपरीत है। कुम्भक के समय पूर्ण चन्द्रमण्डल के प्रकाश के साथ ध्यान करें। शीतकाल में इसका अभ्यास कम करना चाहिए।

शरीर में शीतलता आकर थकावट व उष्णता दूर होती है। मन की उत्तेजनाओं को शान्त करता है। पित्त के कारण होने वाली जलन में लाभदायक है।

iii. उज्जायी प्राणायाम

इस प्राणायाम में पूरक करते हुये गले को सिकोड़ते हैं और जब गले को सिकोड़कर श्वास अन्दर भरते हैं तब जैसे खर्राटे लेते समय गले से आवाज होती है, वैसे ही इसमें पूरक करते हुए कण्ठ से ध्वनि होती है। ध्यानात्मक आसन में बैठकर दोनों नासिकाओं से हवा अन्दर खींचिए। कण्ठ को थोड़ा संकुचित करने से हवा का स्पर्श गले में अनुभव होगा। हवा का घर्षण नाक में नहीं होना चाहिए। कण्ठ में घर्षण होने से एक ध्वनि उत्पन्न होगी। प्रारम्भ में कुम्भक का प्रयोग न करके केवल पूरक-रेचक का ही अभ्यास करना चाहिए। पूरक के बाद धीरे-धीरे कुम्भक का समय पूरक जितना तथा कुछ दिनों के अभ्यास के बाद कुम्भक का समय पूरक से दुगुना कर दीजिए। कुम्भक 10 सेकण्ड से ज्यादा करना हो तो जालन्धर बन्ध व मूलबन्ध भी लगाइए। इस प्राणायाम में सदैव दाईं नासिका को बन्द करके बाईं

नासिका से ही रेचक करना चाहिए।

जो साल भर सर्दी, खाँसी, जुकाम से पीड़ित रहते हैं, जिनको टॉन्सिल, थाइरॉइड ग्लैंड, अनिद्रा, मानसिक तनाव व रक्तचाप, अजीर्ण, आमवात, जलोदर, क्षय, ज्वर, प्लीहा आदि रोग हों, उनके लिये यह लाभप्रद है। गले को ठीक निरोगी व मधुर बनाने हेतु इसका नियमित अभ्यास करना चाहिए। कुण्डलिनी जागरण, अजपा-जप ध्यान आदि के लिए उत्तम प्राणायाम है। बच्चों का तुतलाना भी ठीक होता है।

iv. कर्ण रोगान्तक प्राणायाम

इस प्राणायाम में दोनों नासिकाओं से पूरक करके फिर मुँह व दोनों नासिकाएँ बन्द कर पूरक की हुई हवा को बाहर धक्का देते हैं, जैसे कि श्वास को कानों से बाहर निकालने का प्रयास किया जाता है। 4-5 बार श्वास को ऊपर की ओर धक्का देकर फिर दोनों नासिकाओं से रेचक करें। इस प्रकार 2-3 बार करना पर्याप्त होगा। कर्ण रोगों तथा बहरापन में लाभदायक है।

v. शीतली प्राणायाम

ध्यानात्मक आसन में बैठकर हाथ घुटनों पर रखें। जिह्वा को नालीनुमा मोड़कर मुँह खुला रखते हुए मुँह से पूरक करें। जिह्वा से धीरे-धीरे श्वास लेकर फेफड़ों को पूरा भरें। कुछ क्षण रोककर मुँह को बन्द करके दोनों नासिकाओं से रेचक करें। तत्पश्चात् पुनः जिह्वा मोड़कर मुँह से पूरक व नाक से रेचक करें। इस तरह 8 से 10 बार करें। शीतकाल में इसका अभ्यास कम करें।

कुम्भक के साथ जालन्धर बन्ध भी लगा सकते हैं। कफ प्रकृतिवालों एवं टॉन्सिल के रोगियों को शीतली व सीत्कारी प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

- जिह्वा, मुँह व गले के रोगों में लाभप्रद है। गुल्म, प्लीहा, ज्वर, अजीर्ण आदि ठीक होते है।
- इसकी सिद्धि से भूख-प्यास पर विजय प्राप्त होती है। ऐसा योग ग्रन्थों में कहा गया है।
- उच्च रक्तचाप को कम करता है। पित्त के रोगों में लाभप्रद है। रक्तशोधन भी करता है।

vi. सीत्कारी प्राणायाम

ध्यानात्मक आसन में बैठकर जिह्वा को ऊपर तालु में लगाकर ऊपर-नीचे की दन्त पंक्ति को एकदम सटाकर ओठों को खोलकर रखें। अब धीरे-धीरे 'सी-सी', की आवाज करते हुए मुँह से श्वास लें और फेफड़ों को पूरी तरह भर लें। जालन्धर बन्ध लगाकर जितनी देर आराम से रुक सकें, रुकें। फिर मुँह बन्द कर नाक से धीरे-धीरे रेचक करें। पुनः इसी तरह दुहरावें। 8-10 बार का अभ्यास पर्याप्त है। शीतकाल में इस आसन का अभ्यास कम करना चाहिए। बिना कुम्भक व जालन्धर बन्ध के भी अभ्यास कर सकते हैं। पूरक के समय दाँत एवं जिह्वा अपने स्थान पर स्थिर रहनी चाहिए।

- गुण-धर्म व लाभ शीतली प्राणायाम की तरह हैं।
- दन्त रोग पायरिया आदि, गले, मुँह, नाक जिह्वा के रोग दूर होते हैं।
- निद्रा कम होती है और शरीर शीतल रहता है।
- उच्च रक्तचाप में 50 से 60 तक आवृत्ति करने से लाभ होता है।

vii. नाड़ी शोधन प्राणायाम

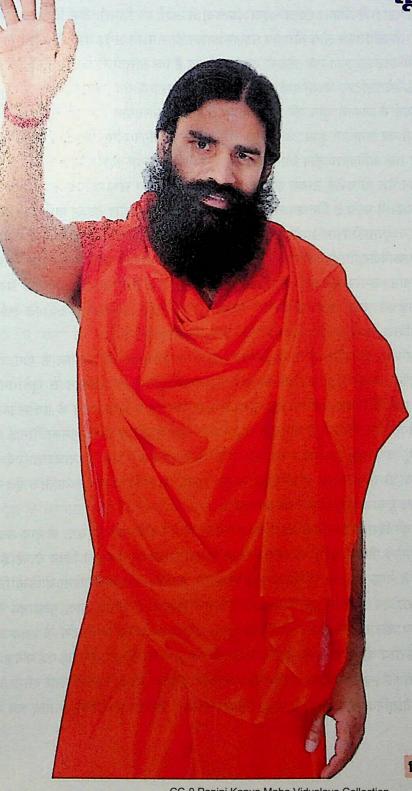
प्रारम्भ में नाड़ी शोधन प्राणायाम के लिए अनुलोम विलोम की भाँति दाईं नासिका को बन्द करके बाईं नासिका से श्वास को अति शनैः-शनैः अन्दर भरना चाहिए। पूरा श्वास अन्दर भरने पर प्राण को यथाशक्ति अन्दर ही रोककर मूलबन्ध व जालन्धर बन्ध लगाना चाहिए। फिर जालन्धर बन्ध हटाकर श्वास को अत्यन्त धीमी गति से दाईं नासिका से बाहर छोड़ना चाहिए। पूरा श्वास बाहर होने पर दाएँ स्वर से श्वास को धीरे-धीरे अन्दर भरकर अन्तःकुम्भक करें, यथाशक्ति अन्दर ही प्राण को रोक कर फिर बाएं स्वर से श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकाल दें। यह एक चक्र या नाड़ी शोधन प्राणायाम का एक अभ्यास पूर्ण हुआ। इस प्रक्रिया को नासिकाओं पर बिना हाथ लगाये मानसिक एकाग्रता से किया जाए तो अधिक लाभप्रद है, क्योंकि इससे मन की भी पूरी एकाग्रता प्राण पर केन्द्रित रहती है तथा मन अत्यन्त

स्थिरता को प्राप्त करता है। श्वास को लेते तथा छोड़ते समय प्राण की कोई ध्वनि नहीं होनी चाहिए। इस प्राणायाम को एक से लेकर कम से कम तीन बार तक अवश्य ही करना चाहिए। अधिक जितनी इच्छा हो कर सकते हैं। नाड़ी शोधन प्राणायाम में पूरक, अन्तःकुम्भक व रेचक का परिमाण प्रारम्भ में यथाशक्ति 1:2:2 का रखना चाहिए अर्थात् जैसे कि 10 सेकण्ड में पूरक करें तो 20 सेकण्ड तक अन्तःकुम्भक करना चाहिए तथा 20 सेकण्ड में ही धीरे-धीरे रेचक करना चाहिए। बाद में इसका अनुपात 1:4:2 तक रखें। इतना होने पर इसके साथ बाह्यकुम्भक भी जोड़ सकते हैं अर्थात् 1:4:2:2 के अनुपात में क्रमशः पूरक, अन्तःकुम्भक, रेचक व बाह्यकुम्भक करना चाहिए।

इस प्राणायाम को अत्यधिक धीमी गति से करना चाहिए। संख्या के चक्कर में न पड़कर यथाशक्ति सहजता से इस प्राणायाम को करते हुए प्राण की गति जितनी दीर्घ व सूक्ष्म होगी उतना ही अधिक लाभ होगा, यथाशक्ति श्वास को लेना, छोड़ना व रोककर रखना ही इस प्राणायाम का वास्तविक परिमाण है। ऐसा करते हुए बीच में विश्राम की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। पूरक, कुम्भक व रेचक करते हुए ओ३म् या गायत्री का मानसिक रूप से जप, चिन्तन व मनन भी करते रहना चाहिए। लाभ सभी लाभ अनुलोम विलोम-प्राणायाम के ही समान हैं।

टिप्पणी : प्राणायाम, उसके भेद, विधि एवं प्रभावों आदि की विस्तृत जानकारी के लिए योगर्षि स्वामी रामदेव जी द्वारा रचित 'प्राणायाम रहस्य' नामक पुस्तक पढ़ें।

चतुर्थ अध्याय

विश्व में योगक्रांति का सूत्रपात

(क) प्राणायाम की व्यापक स्वीकृति

किसी भी ज्ञान, विद्या, परम्परा, संस्कृति या सभ्यता को जीवनशैली में आत्मसात् करना एक सामान्य घटना नहीं है। सदियों के पुरुषार्थ, अध्ययन, अनुशीलन, शोध, अनुसंधान व अनेकानेक प्रयोगों के बाद ही व्यापक जनमानस किसी भी परम्परा को स्वीकृति देता है। योग के क्षेत्र में सृष्टि के आदि काल से भारत के असंख्य मनीषियों का योगदान रहा है और उन्हीं की परम्परा से यह विद्या हम तक पहुंची है। हम समस्त ऋषियों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करते हैं। मध्यकाल में यह योग विद्या एक रहस्य बनकर रह गई या कुछ खास लोग शरीर को सुन्दर सुडौल आकर्षक व लचीला बनाने के लिए कुछ आसनों का अभ्यास करने लगे। साधना के बीज मन्त्र, आरोग्य के मूल मन्त्र, ध्यान समाधि के आधार प्राणायाम पर किसी का विशेष ध्यान नहीं रहा। 'फिजिकल एक्सरसाइज' (आसन) से लोगों के 'फिगर्स' ठीक दिखने लगे एवं शरीर का लचीलापन भी बढ़ने लगा, तो अधिसंख्य लोग योग का मतलब आसन ही समझने लगे। यह योग जैसे व्यापक शब्द एवं योग विद्या का एक संकीर्ण आकलन था। एक और भी अकाट्य सत्य है कि आसनों से किसी के हार्ट के ब्लोकेज, कैंसर, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हैपेटाइटिस, अस्थमा या आर्थराइटिस जैसे असाध्य रोग नहीं मिटे।

पतंजलि योगपीठ के माध्यम से जब से योग की व्यापक जन क्रांति हुई प्राणायाम के प्रयोग व प्रभाव से लाखों, करोड़ों लोगों की सब व्याधियों का समाधान हुआ तो देश के कोटि-कोटि जनों ने योग को स्वीकार कर लिया और आज राष्ट्र के शून्य से शिखर तक अधिकांश लोग योग को कमोवेश अपनी जीवनशैली में आत्मसात् कर चुके हैं यह एक ऐतिहासिक घटना है। जब देश के गरीब, मध्यम एवं उच्चवर्ग के लोगों ने एक साथ व्यापक रूप में एक संस्कृति को अंगीकार कर लिया हो। यह भी सत्य है कि जब तक योग पर क्लिनिकल कन्ट्रोल ट्रायल का दौर पूरा नहीं हो जाता तब तक कुछ स्वार्थी, व दुराग्रही लोग आरोप-प्रत्यारोप की निकृष्ट राजनीति भी जारी रखेंगे। यद्यपि इससे भी योग को और अधिक व्यापक स्वीकृति ही मिलेगी। हमने अभी तक जो प्रयोग किए हैं वे इस बात के प्रमाण हैं कि योग से विश्व की तमाम समस्याओं का समाधान हो सकता है। प्रयोग, परिणाम एवं प्रयास-यह एक क्रम है सत्य तक पहुंचने का। हम योग एवं आयुर्वेद को एक (Evidence based medicine) प्रयोग सिद्ध औषध की तरह विश्व पटल पर स्थापित करने के लिए कृत संकल्प है।

आज आम आदमी से लेकर उच्च पदासीन व्यक्ति ने भी पूज्य श्रद्धेय स्वामी रामदेव जी महाराज से योग की शिक्षा, दीक्षा ली है एवं ले रहे हैं। अनेक न्यायाधीशों, सैनिक एवं अर्धसैनिक बलों पुलिस एवं प्रशासन से जुड़े तमाम छोटे बड़े लोगों ने प्राणायाम सहित योग की सहज विधियों को सीखकर उसे व्यवस्था में लागू करने के प्रयास प्रारम्भ कर दिए हैं। प्रिन्ट मीडिया एवं इलैक्ट्रोनिक मीडिया ने योग को राष्ट्र व्यापी विस्तार देने में अहम् भूमिका निभाई है। बच्चे से लेकर बूढ़े तक प्रत्येक आयु, वर्ग, मत, पंथ एवं सम्प्रदायों ने योग को स्वीकार किया है। राजसत्ता एवं धर्मसत्ता से जुड़ी देश की महान् विभूतियों से सीधा संवाद स्थापित कर श्रद्धेय स्वामी जी ने विश्व की आध्यात्मिक एवं सात्त्विक शक्तियों को संगठित करने का एक अभूतपूर्व कार्य किया है।

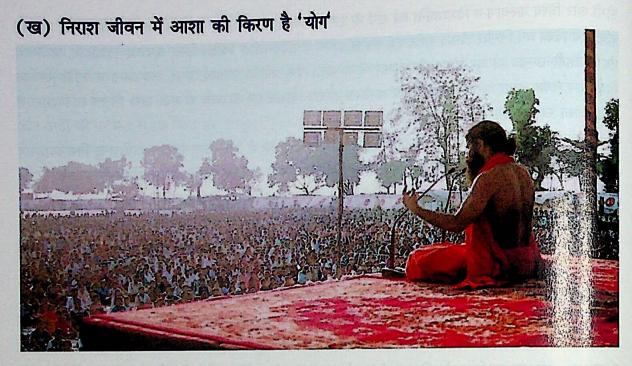
योग को विश्वव्यापी बनाने की दिशा में एक बड़ी कार्य योजना चल रही है। यू.के. एवं यू.एस.ए. के बाद अब दुनियां के अधिकांश देशों में पतंजलि योग पीठ के प्रशिक्षित योग शिक्षक निःस्वार्थ भाव से योग की शिक्षा दे रहे हैं। भारत के लगभग हर जिले में पतंजलि योग प्रशिक्षण समितियां पूर्ण निष्ठा एवं समर्पण से अपना अपना दायित्व निभा रही हैं। हमारा लक्ष्य है कि वर्ष 2007 एवं 2008 में पूरे भारत सहित सम्पूर्ण विश्व में 5 से 10 लाख मुख्य एवं सहयोगी प्रशिक्षक तैयार हो जायेगें। आप और हम मिलकर एक स्वस्थ भारत एवं स्वस्थ विश्व के निर्माण के लक्ष्य को शीघ्र ही प्राप्त कर सकेंगें। दैहिक आरोग्य के साथ-साथ योग से स्वस्थ चिन्तन, स्वस्थ विचार, सम्यक् एवं पवित्र व्यवहार का कार्य स्वतः प्रतिफलित हो रहा है। हम आश्वस्त हैं कि योग शीघ्र ही वैश्विक संस्कृति का हिस्सा बनेगा और पूरा विश्व भारतीय जीवनदर्शन को वैज्ञानिक मानदण्डों के साथ स्वीकार करेगा। यह हम भारतीयों के लिए गर्व की बात

होगी ओर विश्व कल्याण व विश्वशान्ति का मार्ग भी इसी से प्रशस्त होगा। योग से एक स्वस्थ व संवेदनशील समाज, राष्ट्र एवं विश्व का निर्माण होगा। शरीर एवं मन से स्वस्थ व संवेदनशील व्यक्ति हिंसा, अपराध, जातिवाद, प्रान्तवाद एवं मजहबी उन्माद से दूर होगा और संसार में मानवता, प्रेम, शान्ति, सौहार्द, सेवा, सद्भावना व सहिष्णुता का वातावरण तैयार होगा, धरती पर स्वर्ग का अवतरण होगा। विज्ञान एवं अध्यात्म के एक साथ मिलन से विकास में विनाश का खतरा नहीं होगा।

स्वामी जी का सम्पूर्ण योगान्दोलन जिस सूत्र से संचालित है वह है 'सर्वेभवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः-सब सुखी हो सभी निरोग हों। न किसी को भय हो न विपन्नता। इसी के लिए स्वामी जी योगशिविरों के रूप में अल सुबह अलख जगाने निकल पड़ते हैं। देश-विदेश में अब तक शताधिक अति विशाल योगशिविरों का आयोजन किया जा चुका है। इन शिविरों का उद्देश्य समग्र मानवता को स्वस्थ करना, बीमारियों के संत्रास से मुक्त कर उन्हें पुष्ट और [illegible] जीवन [illegible] करना है। स्वामी जी का यह भी सपना है कि भारत अपनी सनातन गुरु की प्रतिष्ठा को [illegible] करे और [illegible] को जीवन के परम लक्ष्य का रास्ता दिखा कर उसका जीवन धन्य बनाएं। बाहुबल के [illegible] विश्व पर [illegible] मानवीय सिद्धान्त नहीं हो सकता। विश्व गुरु की बात के पीछे चिन्तन यह है कि भारत [illegible] के रूप में [illegible] कर अपने वैश्विक मानवीय मूल्यों के प्रसार हेतु कार्य करते हुए विभिन्न प्रकार के दबावों और प्रभावों की [illegible] भी मानवता का सम्बल बने एवं उसे नेतृत्व दें।

[illegible] भारत, [illegible] विश्व से पवित्र उद्देश्य और क्या हो सकता है? अपने इसी पवित्र उद्देश्य के लिए स्वामी जी 'योग' को दुनिया के अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने के लिए प्रयासरत हैं। अंतिम व्यक्ति तक 'योग' को पहुंचाना आज के परिवेश में कठिन ही नहीं अत्यन्त दुष्कर भी है। क्योंकि आज प्रिंट मीडिया एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के कारण जहां एक और पूरे विश्व में ज्ञान विज्ञान का प्रचार व उसकी स्थापना में योगदान मिला है वहीं दूसरी और इसने जाने अजनाने में वासना, हिंसा आदि जीवन के नकारात्मक पक्षों का भी प्रचुरता से प्रचार व प्रचलन किया है। सुखद यह है कि योग की विरासत को जन-जन तक पहुंचाने में मीडिया का रूख सकारात्मक रहा है।

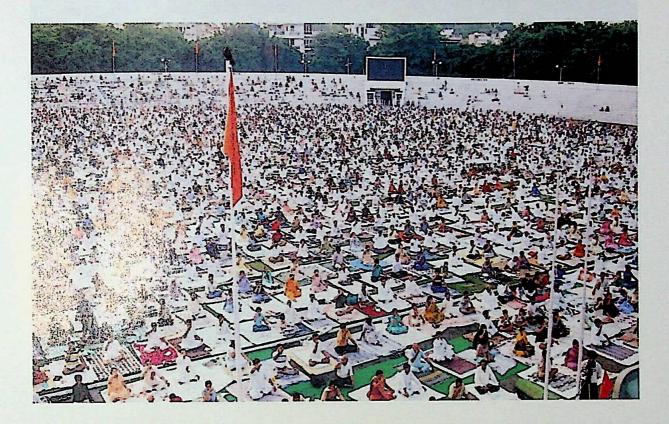
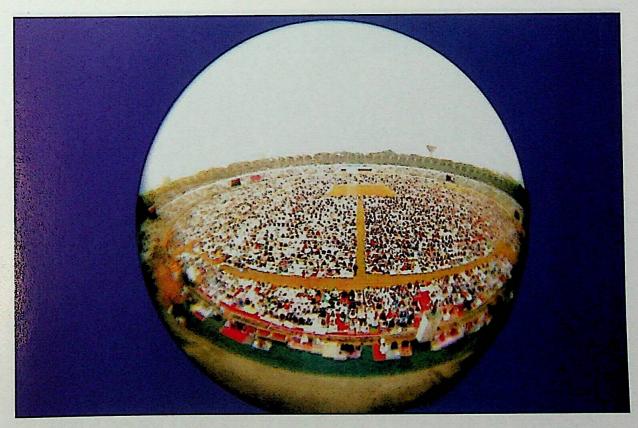
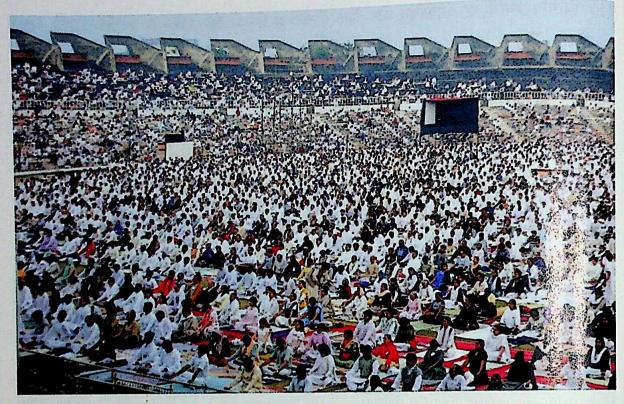
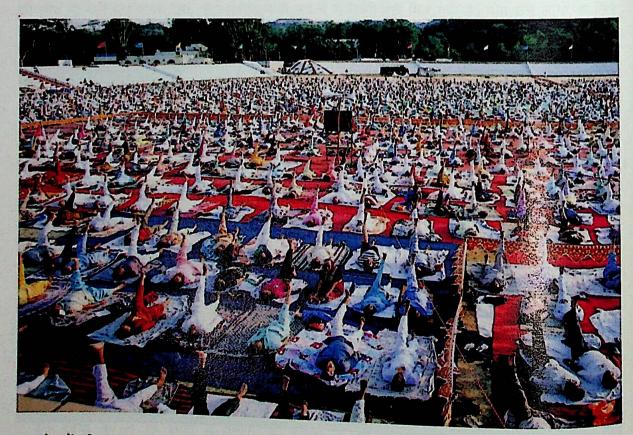
स्वामी जी 'योग' के जरिए सिर्फ़ देशवासियों के ही नहीं समग्र मानवता के कल्याण का संकल्प पूरा करने का प्रयास कर रहे हैं। उनका मिशन स्वस्थ भारत-स्वस्थ विश्व के सपने को साकार करने की ओर बढ़ रहा हैं। योग के साथ जीवन को सर्वांगीण रूप से उन्नत व समृद्ध बनाने के लिए वैदिक सिद्धान्त युक्त आदर्श जीवन की आवश्यक सभी जानकारियां व सम सामयिक विषयों पर उन के दिशाबोधक उद्बोधन निश्चित ही मनुष्य मात्र को अत्यधिक प्रेरित व आन्दोलित करते हैं। दुनिया में जितने तनाव, जितने संत्रास हैं उनसे दुनिया के अंतिम व्यक्ति तक को मुक्ति दिलाने के लिए योग का जो मार्ग एक संन्यासी ने चुना है वह न तो बहुराष्ट्रीय कंपनियों की तरह मुनाफा कमाने का है और न ही निहित स्वार्थों के लिए छल, छद्म से लोगों को भ्रमित करने का। श्रद्धेय स्वामी जी महाराज द्वारा जहाँ सम्पूर्ण देश के लगभग सभी बड़े शहरों में योग शिविरों का आयोजन किया जा चुका है तो वहीं यू.के., यू.एस.ए. में भी व्यापक व वृहत् स्तर पर स्वामीजी के योग शिविर व अन्य कार्यक्रम आयोजित हो चुके हैं। उसके अतिरिक्त विभिन्न स्कूल, कॉलेज, जेल व अन्य सामाजिक, आध्यात्मिक व विविध कार्यक्रमों को स्वामी जी महाराज ने सम्बोधित व प्रशिक्षित किया जिनकी संख्या हजारों में है। उनका विवरण यहाँ दे पाना सम्भव नहीं है। आगामी कुछ महीनों में ही स्वामीजी महाराज द्वारा आयोजित किये जाने वाले शिविरों के जिन देशों में होने की सम्भावना है, उनमें यू.के. यू.एस. ए., कनाडा, थाईलैण्ड (बैंकाक), दुबई (यु.ए.ई), इण्डोनेशिया, मारीशस, हालैण्ड, केन्या, युगान्डा, युगोस्लाविया, तंजानिया, नेपाल आदि देश मुख्य हैं। उक्त देशों सहित विश्व के प्रायः सभी देशों में इलेक्ट्रानिक मीडिया (विभिन्न टी.वी. चैनलों, डी.वी.डी., वी.सी.डी. आदि), विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं तथा आश्रम के विभिन्न प्रकाशनों द्वारा स्वामीजी महाराज का योगान्दोलन सम्पूर्ण विश्व में पहले से ही पहुँच चुका है।

(ख) निराश जीवन में आशा की किरण है 'योग'

प्राचीन काल से ही ऋषियों का उद्घोष रहा है कि - 'शरीरमाद्यं खलुधर्म साधनम्' कर्म करने से लेकर जीवन में आनन्द प्राप्त करने तक का एक मात्र साधन स्वस्थ शरीर ही है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान में भी रोग (Prevention) न हो, इसको मुख्य माना गया है। इसके लिए जरूरी है कि हम योग को जीवन में अपनी दिनचर्या का एक अभिन्न अंग बना लें। यह सच है कि रोगी होने पर आपके पास साधन हैं तभी बड़े-बड़े अस्पताल व संसाधनों का लाभ ले सकते हैं भारत में बसने वाले 33 प्रतिशत, लोगों सहित विश्व में करोड़ों की संख्या में रहने वाले वे लोग जो चिकित्सा क़ी सोच भी नहीं पाते उनके लिए योग-प्राणायाम के रूप में संजीवनी बूटी मिल गयी है। योग उन लोगों के लिए भी वरदान साबित हुआ है जो साधन-सम्पन्न होने पर भी असाध्य रोगों के कारण मृत्यु को सुनिश्चित जान कर जीते जी मर रहे हैं। उनके पास साधन होने पर भी रोगोपचार का कोई मार्ग न था। वास्तव में योग प्राणायाम- ने उन करोड़ों लोगों का रोग रूपी अन्धकुओं में जाने से रोका है। जो हताश निराश थे, उनके जीवन का सहारा है- 'योग'। जहाँ सारे रास्ते बन्द हो जाते हैं, वहाँ रास्ता दिखाता है 'योग'।

भारत की विविधता में एकता को साक्षात् देखना है तो स्वामी रामदेव जी के किसी शिविर में चले आइये, जहाँ वस्त्रों में तो भिन्नता हो सकती है पर दिलों में नहीं, रूप में भिन्नता हो सकती है पर मनों में नहीं, अभिरुचियों में भिन्नता हो सकती है पर सृजनात्मकता में नहीं। यहाँ हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसाईयों सहित कम्युनिस्टों की भागीदारी के रूप में सभी धर्मों, मतों, पन्थों, समुदायों एवं नास्तिकों तथा सभी भाषाओं एवं प्रान्तों सहित विभिन्न देशों का समागम दृष्टिगत होता है। यह नयनाभिराम दृश्य आपको स्वामी रामदेव जी के शिविर को छोड़ अन्यत्र कहाँ दृष्टिगत हो सकता है?

जहाँ गरीब से लेकर अमीर तक बालक, वृद्ध, स्त्री, पुरुष सब इस योग महर्षि से कुछ पाने के लिए एक साथ लाखों की संख्या में बैठते हैं। वास्तव में जहाँ भी योग शिविर होता है, वहाँ रात नहीं होती। वहाँ सवेरा ही होता है, क्योंकि रात को जिस समय सोने का समय होता है उस समय लोग योग कक्षा में जाने की तैयारी कर रहे होते हैं। चाहे सर्दी हो या गर्मी, वर्षा हो या आंधी-तूफान, पांच बजे की जगह- यह क्या? लोग सुबह दो तीन बजे ही योग शिविर की ओर दौड़ लगा रहे हैं। ओह! क्या उमंग है, कहीं दादी का हाथ थामे पोती साथ में है तो कहीं दादा के कन्धे पर बैठकर योग कक्षा में भाग लेने को जाता हुआ पोता, क्या सुन्दर मनोहारी दृश्य है। जिसकी सिर्फ कल्पना ही की जा सकती है, उसको स्वामी रामदेव जी के शिविर में प्रत्यक्ष अनुभव किया जा सकता है। सवेरे भी सूनी सड़क पर कहीं जाम होता है तो वहाँ निश्चित ही स्वामी रामदेव जी का शिविर चल रहा होगा। यदि इंगलैण्ड जैसे देश में जहां कहीं जाम नहीं लगता, जहां लोग प्रातः जल्दी सोकर उठते भी नहीं हैं वहां भी यदि कभी बिल्कुल सवेरे कहीं मार्ग में हजारों गाड़ियां लाईन में जाम लगाये खड़ी मिलें, और लोग कतारबद्ध होकर एक ही ओर चले जा रहे हों तो निश्चय मान लें कि वहां स्वामी जी का शिविर होगा।

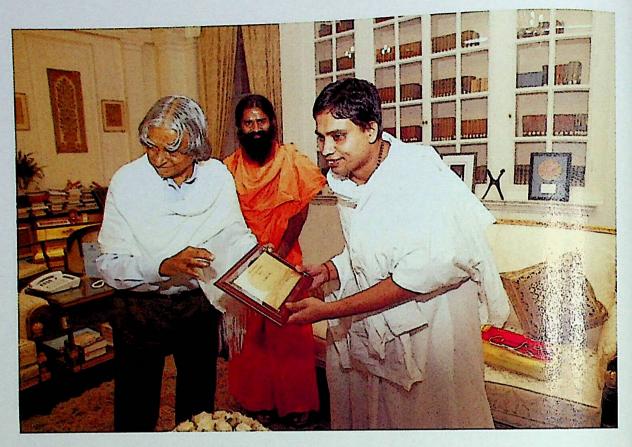
इन दृश्यों को न तो शब्दों में उतारा जा सकता है, न ही फोटो द्वारा समझाया जा सकता है। प्रस्तुत हैं कुछ झलकियां - जहाँ लाखों की संख्या में लोग एक संत को सुनने व जीवन में कुछ पाने के लिए पहुँचते हैं।

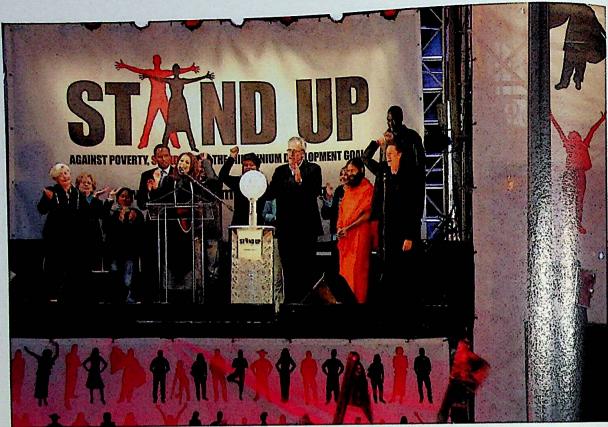
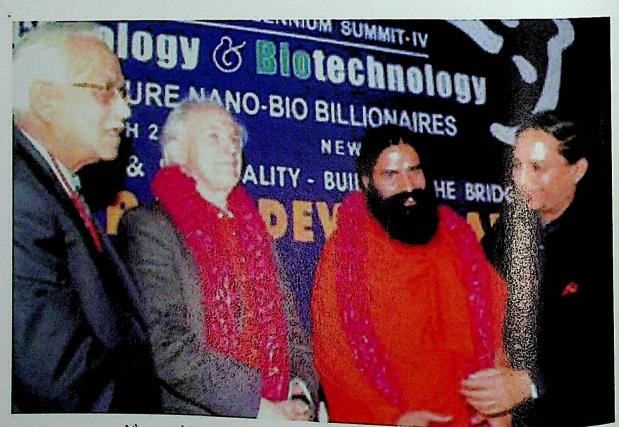
(i) विभिन्न स्थानों पर आयोजित योग शिविरों की झलकियाँ

योगमयी वसुंधरा

योग की क्रांति

योग में लीन साधक

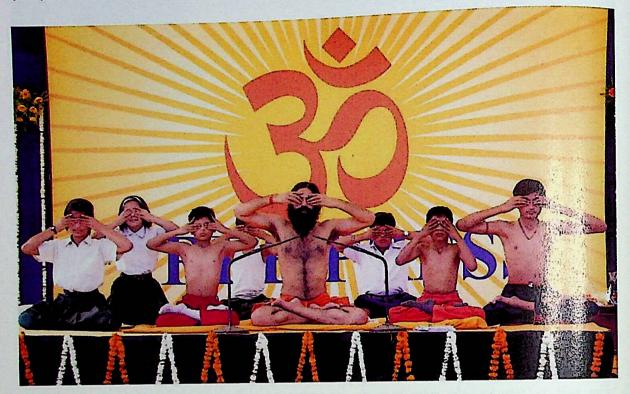
(ii) विश्व के शीर्ष लोग जो प्रत्यक्ष योग से जुड़े हैं-

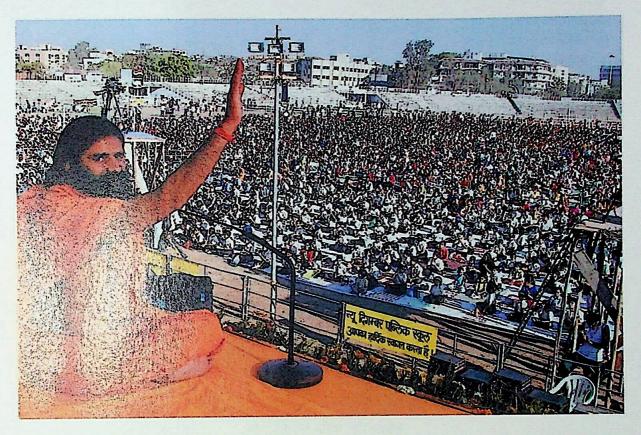
देश के प्रतिष्ठित समाजसेवी हों या बुद्धिजीवी अभिनेता हों या अभिनेत्रियां, व्यापारी हों या उद्योगपति, अधिकारी हों या राजनेता, पक्ष हो या प्रतिपक्ष, यदि देश की सभी प्रतियोगिताओं व प्रतिस्पर्धाओं को मिटाकर एक मंच पर आकर सुर में सुर मिलाएं तो समझ लीजिए वह है योग महर्षि स्वामी रामदेवजी का "योग मंच"। आज तक स्वामी जी महाराज का जहाँ कहीं भी योग का कार्यक्रम होता है, सभी स्थानों पर अधिकतम अतिविशिष्ट जनों की उपस्थिति अवश्य रहती है, यदि किन्हीं कारणवश वे वहाँ उपस्थित न भी हुए तो व्यक्तिगत रूप से उन लोगों ने स्वामीजी से मिलकर योग विद्या से लाभ उठाया है।

स्वामीजी के [illegible] से न केवल भारत अपितु विश्व भर के शीर्ष लोग तीव्रता से आज योग की ओर आकृष्ट हुए हैं। स्वामीजी के विश्व व्यापी अभियान के कारण ही आज अनेक वैश्विक संस्थाए विभिन्न प्रकल्पों के लिए स्वामी जी का आह्वान कर रही हैं। भारत के महामहिम राष्ट्रपति व उपराष्ट्रपति सहित विभिन्न शीर्ष सत्तासीन [illegible] नोवल विजेता हैरी क्रोटो से लेकर ब्रिटेन की स्वास्थ मंत्री सुश्री पेट्रीसिया हैविट तक ने स्वामी जी से योग के विभिन्न प्रभावों पर सार्थक संवाद किया हैं। यूनेस्को जैसी वैश्विक संस्था ने गरीबी मिटाओ [illegible] मे स्वामी जी से आह्वान करने की अपील की हैं।

राष्ट्रपति के विजन-2020 में पतंजलि योगपीठ की भूमिका पर स्वामीजी के साथ ज्ञानादान-प्रदान करते महामहिम राष्ट्रपति, उत्तराखण्ड के राज्यपाल श्री सुदर्शन अग्रवाल व पूर्व मुख्यमंत्री पं० नारायण दत्त तिवारी

पतंजलि विश्वविधालय का शिलान्यास करते हुए माननीय श्री नारायण दत्त तिवारी
पूर्व मुख्यमंत्री, उत्तराखंड सरकार

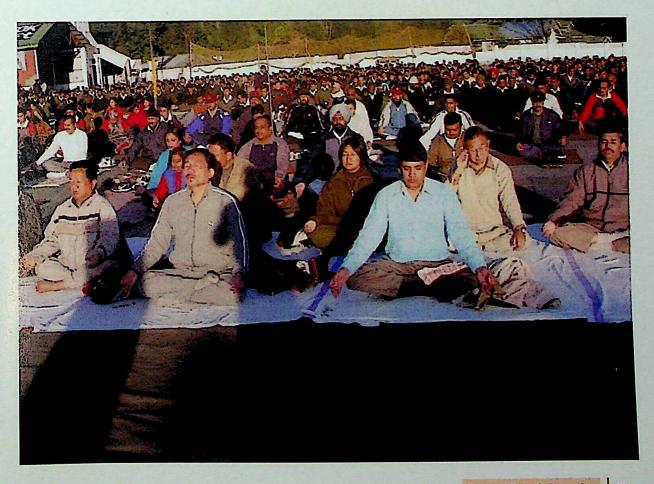
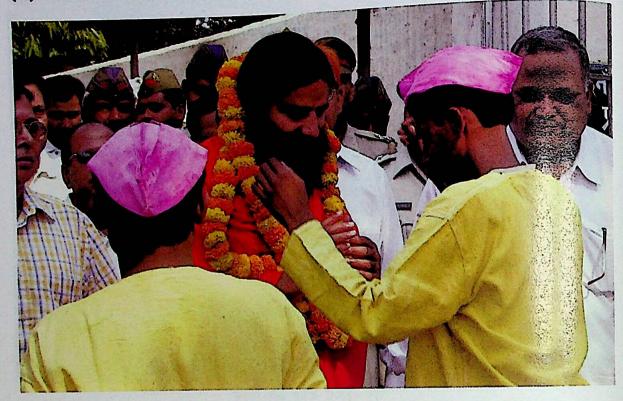
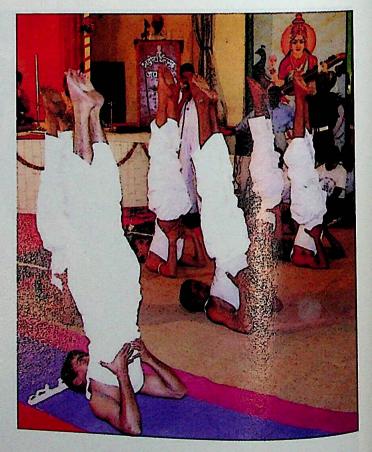
थाइलैंड के रक्षा मंत्री बूनरत सोमतत के साथ आचार्य बालकृष्ण जी

संयुक्त राष्ट्र संघ के "गरीबी के विरूद्ध स्टैण्ड-अप आह्वान" का अमेरिका के टाईम्स स्क्वेयर पर भारत का नेतृत्व करते हुए परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज।

. एसोचैम द्वारा नैनोटेक्नोलोजी पर आयोजित "लाईव वैज्ञानिक संवाद" के अवसर पर स्वामी रामदेवजी एवं नोबेल पुरस्कार विजेता प्रो० हैरी क्रोटो।

(iii) आज के बच्चे, विश्व के भविष्य

आज के बच्चे कल के भविष्य हैं, देश सहित सम्पूर्ण विश्व के मेरुदण्ड हैं, यदि हम इन्हें संस्कारित करके स्वदेश तथा विश्व प्रेम व विश्व बन्धुत्व का मन्त्र दे पाएं तो यह स्वयं को भी और भारत को भी अकल्पनीय ऊंचाई दे पायेंगे। बच्चों को संस्कृति के प्रति गर्व पैदा करने के साथ-साथ नशीले पदार्थों से परहेज, फास्ट फूड, जंक फूड व कोल्ड ड्रिंक से बचा पाये तो देश का धन बचेगा, देश का नौनिहाल खुशहाल व स्वस्थ होगा, तभी देश सहित सम्पूर्ण विश्व स्वस्थ होगा। इस पवित्र उद्देश्य को लेकर स्वामी जी महाराज ने हर योग शिविर में बच्चों के लिए एक विशेष सत्र का आयोजन किया जाता है। अब तक आयोजित लगभग 100 कैम्प में 20-25 हजार से लेकर 1 से 1.25 लाख तक बच्चों के लिए कार्यक्रम किये, जिससे आज तक लगभग 50-60 लाख से कहीं ज्यादा बच्चे लाभान्वित होकर योग मिशन में सम्मिलित हुए। निश्चित रूप से इसे देखकर यह दृढ़ विश्वास होता है कि जहां दादी संग पोती व पोते दादा के संग योग करेंगे तो इस देश को विश्व गुरु के पद पर प्रतिष्ठापित होने से कोई शक्ति नहीं रोक सकेगी। वह समय दूर नहीं जब भारत पुनः विश्व गुरु के पद पर आसीन होगा।

आज करोड़ों बच्चे स्वामी जी द्वारा योग सीखकर उसे जीवन में अपना रहे हैं। यहाँ प्रस्तुत है शिविरों में बच्चों की विशेष भागीदारी झलकाती कुछ विशेष झलकियाँ। स्वामी जी के प्रयासों से आहार, देशप्रेम व संस्कृति के प्रति बच्चों की अभिरुचि बढ़ी है। निश्चय ही कोल्ड ड्रिंक्स, जंक फूड उन्हें कभी आकर्षित नहीं कर पायेंगे।

तैयार हो रहे हैं योग के ध्वज वाहक ।

(iv) सैनिक हों या पुलिस, सब के लिए जरूरी है योग

हमारे देश के सीमा पर 16-16 घण्टे तक अपने आप को जागरूक रखते हुए देश की रक्षा में लगे हुए हमारे वीर सैनिक जो अपने घर परिवार से दूर विकट, विषम परिस्थितियों में रहकर अपनी जवानी को भारत माँ के चरणों में अर्पित करते हैं। धन्य हैं ऐसे वीर, निश्चित ही भारत माता की सेवा कर मातृ ऋण से उऋण होने का अहोभाग्य उन्हें मिला है। परन्तु यह कटु सत्य है आज जिस भी देश, समाज की रक्षा का दायित्व जिन के हाथों में है, चाहे वह पुलिस की व्यवस्था हो या देश की सुरक्षा तन्त्र से जुड़ी हुई कोई भी संस्था। सभी जगह कर्तव्य विमुखता की घटनाएँ बढ़ रही हैं। वे तनाव से ग्रस्त होकर भारत की सेवा के स्थान पर अन्दरूनी तौर पर अपने आप को समाप्त करके, अपने परिवार को भी अनाथ बना रहे हैं। रक्षक बनकर जिसे समाज के भय व अशान्ति को दूर करना है, आज वे स्वयं भय, असुरक्षा व अशान्ति को पाले हुए हैं। भारत ही नहीं कमोबेश यही स्थिति सम्पूर्ण विश्व के विभिन्न देशों के सुरक्षा तन्त्र से जुड़े हुए तमाम लोगों की है। इसका कारण यह है कि हमने संविधान व व्यवस्थाएं तो बना लीं परन्तु हम लोगों के हृदय को बदलने की कोई योजना न बना सके, यदि उनका आत्मबल जागृत होगा तो देश की और अच्छी सेवा करेंगे इसमें कोई संशय नहीं है। यदि उसके लिए कोई साधन है तो निश्चित ही योग है। स्वामी जी महाराज ने अनेक प्रान्तों के पुलिस विभागों एवं रक्षा तन्त्र से जुड़ी हुई विविध संस्थाओं में स्वयं पहुंच कर योग शिविर लगाकर उनमें देशप्रेम, राष्ट्रभक्ति भरने का व मानसिक तनाव व शारीरिक व्याधियों से उनको मुक्त करने का प्रयत्न किया। आज हमारे लाखों सैनिक भाई भी उस विश्वव्यापी मिशन से जुड़ चुके हैं। यहाँ प्रस्तुत हैं कुछ झलकियां –

योग बढ़ायेगा वीरता और विवेक

(v) कारागारों में योग, अपराध का अन्त

यदि कोई जाने अनजाने में अपराध करके कारागार भी पहुँच जाता है, तब भी यदि उसकी अन्तर्रात्मा की चेतना जागृत हो, वह देश, समाज व मनुष्य मात्र के लिए कुछ शुभ करना चाहता है, तो इससे बढ़कर देश के लिए, समाज के लिए कौन सी बात हो सकती है। सजा का उद्देश्य भी तो सुधार ही है। यह प्रक्रिया यदि आत्मबोध के द्वारा हो तो वह अपराधी का सम्पूर्ण रूपान्तरण होगा। फिर वह भविष्य में कभी कोई अपराध नहीं करेगा अपितु अन्य हिंसोन्मुख लोगों को उधर बढ़ने से भी रोकेगा। स्वामी जी ने इसकी पहल की। योग के प्रकाश में अपराधी मन जब अपने को देखेगा तो निश्चय ही उसमें एक रचनात्मकता का स्फुरण होगा। स्वामी जी का मानना है कि

शान्त समाज के लिए व्यक्ति की अपराधिक प्रवृत्ति को मार्मिक संस्पर्श देना आवश्यक है। इसी से व्यक्ति और समाज अपराधमुक्त होंगे। स्वामी रामदेव जी महाराज ने तिहाड़ जेल समेत देश के विभिन्न जेलों में योग प्रशिक्षण देकर देश के दुर्दान्त आतंकवादी व अपराधियों को भी योग से जोड़कर उनके अन्दर देश के लिए कुछ करने की भावना को जागृत किया। उसका ही परिणाम है कि देश की विभिन्न जेलों में स्वामी रामदेव जी द्वारा प्रेरित योग शिक्षा को स्वयं कैदी दूसरे कैदियों को दे रहे हैं।

पंचम अध्याय

योग पर वैज्ञानिक अनुसंधान की ऐतिहासिक पहल

योग करोड़ों वर्ष पुरानी भारतीय सांस्कृतिक व आध्यात्मिक विद्या है। सृष्टि के आदिकाल से लेकर आज तक कोटि-कोटि ऋषि मुनियों ने योग के क्षेत्र में योगदान दिया है। ध्यान व समाधि की परा विद्या से लेकर रोगों से आक्रान्त मानव को रोगमुक्त करने के लिए विविध प्राणायामों, मुद्राओं एवं आसनों का आविष्कार किया। जरा सोचें एक एक श्वसन की क्रिया की विधि स्वरूप, समय, लाभ, हानियां व सावधानियां तय करने में कितने प्रयोगों एवं परिस्थितियों के दौर से गुजरना पड़ा होगा। इसी तरह विविध आसनों की परम्परा में ऋषियों ने कितने वर्षो तक शोध किया होगा, क्योंकि आसनानि च तावन्ति यावन्त्यों जीवजातयः (ध्यान विन्दूपनिषद) सृष्टि के समस्त जलचर, थलचर व नभचर प्राणियों की आकृति का अनुसरण कर आसनों की विधियां विकसित की, मात्र जीव जातियों का नहीं सृष्टि में दृष्टि गोचर होने वाली प्रत्येक आकृति को भी योगासनों में अपनाने की परम्परा है। यथा हल को देखकर हलासन, पर्वत को देखकर पर्वतासन वृक्ष को देखा तो निर्मित हुआ वृक्षासन। जब हम वैज्ञानिक दृष्टि के साथ मण्डूकासन (मेढ़क की आकृति) भुजगांसन (सांप की आकृति) गरूड़ासन (गरूड़ पक्षी की आकृति) उष्ट्रासन (ऊंट की आकृति) आदि आसनों को देखते हैं और जब यह सुनिश्चित करने का प्रयास करते हैं कि आखिर ऋषियों ने इन पशु, पक्षियों या जीव जन्तुओं की आकृति का अनुसरण क्यों किया? तब हमें यह सोचने के लिए विवश होना पड़ता है कि आखिर कोई न कोई वैज्ञानिक आधार अवश्य था इन आकृतियों के चयन के पीछे अन्यथा हमारे ऋषि-मुनि, आदमी का बन्दर क्यों

बनाते मर्कटासन करवाकर अथवा मयूरासन करके क्यों इंसान को नचाते। कुछ आसनों का विधान तो सीधे-सीधे लाभ के साथ जोड़कर भी किया यथा वायु से मुक्ति के लिए पवन मुक्तासन, सम्पूर्ण शरीर को पोषण देने के लिए सर्वांगासन आदि, प्राणायामों में भी, कपाल के शोधन के लिए कपालभाति आदि। योग की परम्परा के वैज्ञानिक आधारों की सोच पर शोध की दिशा में जब हम चिंतन करते हैं तो पाते हैं कि कोई न कोई वैज्ञानिक आधार प्रत्येक योग की क्रिया के पीछे अवश्य निहित था, परन्तु कालान्तर में मात्र विधियां शेष रह गईं योग के प्रयोगों के प्रभावों का वैज्ञानिक विश्लेषण विस्मृत सा हो गया। यह वह आधार है, जहाँ एक नए योगावतार से एक नए युगावतार की आवश्यकता होती है।

विज्ञान की भाषा में एक वैज्ञानिक ऋषि का योग की परम्परा में योगदान अपेक्षित होता है। जो युग की भाषा में विश्वस्तरीय चिकित्सा मापदण्ड़ों के अनुरूप विज्ञान की प्रत्येक कसौटी पर योग के सत्य को सत्यापित व स्थापित करने का काम कर सके। स्वामी रामदेव ने योग के साथ-साथ आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का भी गहराई से अध्ययन [illegible] और पूरे [illegible] के साथ विश्व के तमाम वैज्ञानिकों को आमन्त्रण दिया और कहा कि आओ! योग के प्रयोगों [illegible] सिद्ध करने के लिए हम मिलकर काम करें। विश्व के इतिहास में प्रथम बार एक नए इतिहास [illegible] जब एक साथ विज्ञान की प्रत्येक कसौटी पर योग को परखने का किसी ने खुला आमन्त्रण [illegible] किया। इसी को श्रद्धेय स्वामी जी विनम्रता पूर्वक कहते भी हैं कि मेरा मात्र योग में बस इतना [illegible] है [illegible] के आगे 'प्र' जोड़ने का काम किया है। योग था सदियों से, प्राणायाम थे, आसन व क्रियाएं [illegible] महाराज ने प्रथम कार्य तो यह किया कि योग की अथाह गूढ़ विराट परम्परा में से कुछ सहज [illegible] व [illegible] आसनों का चयन किया जिनका अभ्यास दो तीन वर्ष के बच्चे से लेकर वृद्ध पर्यन्त, गरीब, अमीर, रोगी, निरोगी सब एक साथ कर सकें। यह कार्य बहुत मुश्किलों भरा था। योग के अथाह सागर से ऐसे मोतियों का चयन करना जिससे पूरी मानव जाति का श्रृंगार किया जा सके, प्रत्येक मनुष्य को रोगों से बचाया जा सके, रोगों को मिटाया जा सके, बार बार रोगों की आवृत्ति को टाला जा सके, जीर्ण रोगों की पूर्ण चिकित्सा की जा सके, व्यक्ति की सम्पूर्ण प्रतिभा को जागृत कर उसे सकारात्मक, सृजनात्मक, गुणात्मक बनाकर उसकी उत्पादकता क्षमता को पूर्ण रूपेण विकसित किया जा सके, सम्पूर्ण आरोग्य के साथ साथ जीवन को सम्पूर्ण बाह्य व आन्तरिक सौन्दर्य प्रदान किया जा सके तथा यह सब कहते हुए जीवन के अन्तिम सत्य आत्मानुभूति के उच्च आध्यात्मिक शिखर तक जीवन यात्रा के यथार्थ को प्राप्त किया जा सके। व्यक्ति को व्याधिमुक्त कर समाधि के उच्च शिखर तक ले जाने वाले योग का प्रयोग एक बहुत बड़ी चुनौती थी। श्रद्धेय स्वामी जी ने अपनी अलौकिक प्रतिभा वर्षों की साधना, तपश्चर्या, क्रियात्मक योगाभ्यास, अकाट्य तर्क शक्ति, वैज्ञानिक सोच व विश्व कल्याण की पवित्र भावना से योग के क्षेत्र में जो प्रयोग किया उससे अब पूरा विश्व परिचित है।

योग के प्रयोगों के परिणाम भी आ गए हैं तथा उन परिणामों का चिकित्सा विज्ञान के क्षेत्र के शीर्ष व्यक्तियों ने वैज्ञानिक विश्लेषण भी अब कर लिया है। योग के प्रयोगों के परिणाम इस बात के अब प्रमाण बन गए हैं कि योग से सम्पूर्ण आरोग्य पाया जा सकता है। योग था ग्रन्थों में, किताबों में, प्राणायाम भी योगग्रन्थों के पृष्ठों पर अंकित था कुछ सन्त महापुरूष व योगी प्राणायाम का आंशिक प्रयोग भी कर रहे थे अर्थात् 3 से 5 मिनट में प्राणायाम की समस्त विधियां सिमट जाती थी। वह प्रयोग केवल मन की चंचलता को दूर करने तक ही सीमित था, उस प्राणायाम के जीवनोपयोगी प्रयोग कर व्यक्ति को व्याधि मुक्त कर समाधि की राह श्रद्धेय स्वामी जी ने करोड़ों लोगों को दिखा दी। शीर्षासन, पश्चिमतानासन व चक्रासन आदि जटिल आसनों के चक्रव्यूह में आम आदमी पदार्पण नहीं कर पाता था। योग की गूढ़ दुरुह, जटिल परम्परा से रहस्यों का पर्दा हटाकर सरल आसनों के सार्थक प्रामाणिक प्रयोग कर स्वामी जी ने स्वस्थ भारत व स्वस्थ विश्व के संकल्प का प्रथम चरण पूरा कर योग के विश्व विजयी अभियान को आगे बढ़ा दिया है। पुस्तक के अगले अध्यायों में हम योग के प्रयोग के वैज्ञानिक परिणामों की प्रामाणिकता को आंकडों के साथ प्रस्तुत करेंगे, जिसे पढ़कर योग के सम्बंध में जिन लोगों का अज्ञान, संशय, भ्रम व आग्रह है वह टूटेगा और देश व विश्व के वैज्ञानिक योग को एक विज्ञान की तरह आत्मसात् कर सकेंगे। यह हमारा प्रथम प्रयास है। आगे भी हमारा पुरुषार्थ, शोध व अनुसंधान का ये अनुष्ठान तब तक चलता रहेगा जब तक कि प्रत्येक दृष्टि से प्रत्येक रोग पर योग के प्रभावों का कन्ट्रोलड क्लिनिकल ट्रायल (Controlled Clinical Trial) व जैनेटिक रिसर्च (Genetic Research) का काम पूरा न हो जाए। हम आश्वस्त है कि एक दिन श्रद्धेय स्वामी जी यह सपना कि रोग के कारण

एक भी व्यक्ति की अकाल मृत्यु न हो इस महान संकल्प को आप समस्त राष्ट्र वासियों व विश्व के संवेदनशील मानवतावादी भाई बहिनों के सहयोग से अवश्य पूरा कर पायेगें।

1. मेडिकल साइंस की नैनोटैक्नोलोजी 'प्राण'

नैनोटेक्नोलाजी उन सभी वस्तु एवं उपकरणों के लिए एक मुहावरा समान है जो नैनो स्केल के तहत कार्य करती हैं। यदि मापन की मीट्रिक प्रणाली के दृष्टिकोण से देखा जाए तो नैनो मतलब मीटर के माप में 10 करोड़वाँ हिस्सा (10^{-9})। नैनो के संदर्भ में नैनो मैटेरियल (वस्तु), नैनो इलेक्ट्रानिक्स, नैनो के उपकरण तथा नैनो पाउडर आते हैं। इसका मुख्य अर्थ होता हैं कि ऐसी सामग्री की गतिविधि जो नैनो मीटर में मापा जा सकता है।

अगर आकार के दृष्टिकोण से देखा जाए तो मानव शरीर के लाल रक्त कोशिकाएं होती है उनकी लम्बाई 2000 नैनो मीटर है जो वास्तव में नैनो स्केल के माप से बाहर है। उसी प्रकार ऑक्सीजन है जो मानव ढांचें में वायु का एक अंग है और शरीर के समस्त रासायनिक क्रियाएं, मेटाबोलिज्म की प्रक्रिया में सक्रिय रूप से भाग लेता है। प्राणायाम जैसे व्यायाम के द्वारा बाबा रामदेव जी ने आक्सीजन को नैनो लेवल पर शरीर के तमाम प्रतिक्रियाओं के लिए उपयोग किया। नैनोटेक्नोलॉजी अत्यधिक प्रभावशाली हैं एवं इसका उपयोग कृत्रिम हड्डियों के निर्माण में होता है जो स्टील जैसा मजबूत एवं प्राकृतिक हड्डियों से अत्यन्त हल्की होती हैं। उसी प्रकार अगर ऑक्सीजन एक विशेष तरीके से विभिन्न प्राणायाम, व्यायाम के द्वारा ग्रहण एवं उत्सर्जित किया जाए तो यह कई गम्भीर बीमारियों जैसे हृदय रोग, एनजाइना, गठिया रोग तथा कई अन्य बीमारियों में भी सहायक सिद्ध हुआ है। साथ ही साथ यह सम्पूर्ण स्वास्थ्य लाभ में अत्यन्त लाभकारी सिद्ध हुआ है।

सम्पूर्ण ब्रह्मांड का निर्माण पृथ्वी, अग्नि, वायु, जल व आकाश तत्वों के संघात से हुआ और इन पाँच तत्वों के मूल में भी एक तत्त्व ऐसा है जो सर्वत्र विद्यमान है और वह है ऑक्सीजन। जैसे :-

पृथ्वी : आक्सीजन+नाइट्रोजन+कार्बन+हाइड्रोजन,

अग्नि : ऑक्सीजन+कार्बन

वायु : ऑक्सीजन+नाइट्रोजन+कार्बनडाईआक्साइड

जल : ऑक्सीजन+हाइड्रोजन

आकाश : ऑक्सीजन सहित समस्त वायवीय तत्वों की गति का आश्रय स्थल है। हमारे शरीर की प्रत्येक कोशिका एवं अवयव के निर्माण की संरचना में भी ऑक्सीजन की अहम् भूमिका है। यथा

(i) रस - नाइट्रोजन, कार्बन, ऑक्सीजन,

(ii) रक्त - ऑक्सीजन, कार्बन, नाइट्रोजन।

(iii) मांस - कार्बन, ऑक्सीजन नाइट्रोजन, अमीनोएसिड NH_2 (नाइड्रोजन+हाइड्रोजन)

(iv) मेद - कार्बन, हाइड्रोजन, ऑक्सीजन

(v) अस्थि मज्जा, शुक्र - Ca, CO_3, C,H,P ऑक्सीजन, नाइट्रोजन

हमारे हर्मोन्स व शरीर के विभिन्न रसायन में भी ऑक्सीजन एक मुख्य तत्व है। मानवीय सृष्टि सहित समस्त जैवीय सृष्टि का जीवन का मुख्य आधार तत्व ऑक्सीजन ही है। वैज्ञानिकों ने स्थावर सृष्टि में नाइट्रोजन का आविष्कार करके हरित क्रांति को जन्म दे दिया। विज्ञान के क्षेत्र में हाइड्रोजन एवं कार्बन आदि को लेकर बम से लेकर अन्य अविष्कारों का दौर चल रहा है। चिकित्सा विज्ञान ने आपात्कालीन चिकित्सा के लिए ऑक्सीजन का अब तक उपयोग किया है और मुझे लगता है अब शीघ्र ही वह दिन दूर नहीं जब समस्त रोगों के उपचार के लिए प्राण तत्व का उपयोग होगा। शरीर की उत्पत्ति के मूल तत्व शुक्र व रज में ऑक्सीजन एक प्रमुख तत्व है जिससे शुक्राणु में मोवीलिटी रहती है तथा अण्डे में पोषण होता है उपनिषदों में शरीर को अन्नमय कहा गया है। अन्न अर्थात् हमारा आहार, इस आहार के मूल तत्वों में ऑक्सीजन की ही मुख्य सहभागिता है। हम जो दाल, रोटी, सब्जी, दूध व फल आदि के रूप में शरीर के पोषण देने वाले तत्व लेते हैं उनमें भी एक मुख्य तत्व है ऑक्सीजन। शरीर को पोषण देने वाले आहार के मुख्य

तत्व हैं कार्बोहाइड्रेट प्रोटीन, फैट, मिनरल्स एवं विटामिन आदि। यद्यपि ब्रह्माण्ड एवं पिण्ड में ऑक्सीजन के अतिरिक्त अन्य तत्वों का भी समावेश है। हमारी पिण्डगत संरचना में भी ऑक्सीजन के अलावा अन्य तत्वों कार्बन, नाइट्रोजन व हाइड्रोजन आदि तत्वों का भी समावेश है परन्तु पंचधात्वात्मक देह में जीवन्तता, चैतन्यता केवल मात्र ऑक्सीजन से आती है। शरीर की सबसे छोटी इकाई प्रत्येक कोशिका का न्युक्लिअस, जो कोशिका का दिमाग होता है तथा माइटोकोन्ड्रिया, जहाँ ऊर्जा की उत्पत्ति होती है, अर्थात् न्युक्लिअस और माइटोकोन्ड्रिया इन दोनों में गति एवं गति की शक्ति का कारण ऑक्सीजन ही है। ऑक्सीजन के द्वारा ही जीवन यज्ञ जिसे विज्ञान मैटाबालिज्म कहता है, चल रहा है। शरीर की प्रत्येक कोशिका में ऊर्जा की उत्पत्ति में ऑक्सीजन और शर्करा की ही मुख्य सहभागिता है। कोशिका के भीतर माइटोकोन्ड्रिया में ऊर्जा निर्माण के ठीक से निष्पन्न होने पर शरीर की आन्तरिक व बाह्य क्रियाएं ठीक से निष्पन्न होती हैं। नई कोशिकाओं के निर्माण, क्षय एवं ऊर्जा संचय का मुख्य तत्व ऑक्सीजन ही है।

शरीर में विध्वंसात्मक कार्यवाही को रोककर सृजनात्मक व विधेयात्मक शक्तियों को अधिक सबल बनाने में भी ऑक्सीजन की ही मुख्य भूमिका है। शारीरिक श्रम के अभाव, तनाव, विरूद्ध आहार, अनियमित दिनचर्या व असंयमित जीवन के कारण आज व्यक्ति के भीतर एक भयंकर युद्ध चल रहा है उसी का परिणाम है शरीर के दोष-वात, पित्त व कफ का असंतुलन जिसको आधुनिक चिकित्सा विज्ञान "ऐनाबालिज्म मैटाबालिज्म" के ठीक से निष्पन्न होने पर मैटाबालिक सिण्ड्रोम का नाम दे रहा है। वात ही ऐनाबोलिज्म है, पित्त ही मैटाबालिज्म है, कफ दोनों का परिणाम कैटाबोलिज्म है, इन दोषों की विषमता से ही अवसाद और अवसाद के परिणाम स्वरूप उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा, हृदय रोग, अवसाद, अनिद्रा से लेकर अब तो कैंसर जैसे असाध्य रोग उत्पन्न हो रहे हैं।

दोषों की यह विषमता, अग्नि की विषमता, धातुओं का असंतुलन, मलों का संचय, चित्त एवं आत्मा की अप्रसन्नता हमारी अस्वस्थता का कारण बनी है। इसी से अन्तःस्राव (हार्मोन्स) व रासायनिक (कैमिकल्स) संतुलन बिगड़ा है इसको ठीक करने के लिए हमें विविध दवाओं का आश्रय लेना पड़ा है।

हम अभी तक करोड़ों लोगों पर किए अपने प्राणायाम के प्रयोगों के आधार से इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं, कि शरीर की प्रत्येक कोशिका जो अपने आप में हमारा एक प्रतिरूप है अर्थात् शरीर की प्रत्येक कोशिका में हमारा एक हमशक्ल पैदा करने की क्षमता है, इस शरीर की सबसे छोटी इकाई से लेकर शरीर के प्रत्येक अवयव व उस अवयव के द्वारा निष्पन्न होने वाले कार्यों को, शरीर को पूरी मात्रा में ऑक्सीजन देकर, शरीर के आन्तरिक अवयवों को व्यायाम देकर व एक विधेयात्मक चिन्तन से सम्पूर्ण आरोग्य पा सकते हैं। ऑक्सीजन युक्त रक्त (Oxygeneted Blood), आन्तरिक सूक्ष्म व्यायाम (Internal Micro Exercise) व सकारात्मक जीवन शैली (Positive Life Style) यही तो हैं प्राणायाम। भस्त्रिका व अनुलोम विलोम आदि प्राणायाम करके हम शरीर के रक्तकणों को पूरा ऑक्सीजन देते हैं एवं कपालभाति आदि से शरीर के आन्तरिक अवयवों को वैज्ञानिक रीति से गति प्रदान कर शक्ति का संचार करते हैं तथा भ्रामरी व उद्‌गीथ आदि के द्वारा मानसिक स्तर पर श्रद्धा, समर्पण, आस्था विश्वास व सकारात्मक चिन्तन को जागृत कर हम एक स्वस्थ व चिन्ता मुक्त जीवन का प्रारम्भ करते हैं।

इस पूरे प्रकल्प में ऑक्सीजन आधार बनाता है हमारी सम्पूर्ण प्रक्रिया का। वैसे भी जीवन के प्रारम्भ के साथ ही अनजानें में पैदा होते वक्त ही हमने रोने के बहाने एक लम्बी श्वास ली थी, उसी से हमारी मस्तिष्कीय शक्ति के जागरण से पूरे शरीर की आन्तरिक क्रियाओं की शुरूआत हुई थी अर्थात् बचपन में माता, पिता ने रूलाकर हमसे प्राणायाम करवाया था। प्राणायाम के द्वारा प्रविष्ट ऑक्सीजन तथा प्राणायाम के द्वारा प्रदत्त वैज्ञानिक सम्पूर्ण आन्तरिक व्यायाम व विश्रान्ति हमारे शरीर की सैल्फ हीलिंग (Self Healing) करते हैं। प्राणायाम आत्म औषधि (Self Medicine) व आत्म चिकित्सा (Self Treatment) है, यहाँ तक कि अधिकतम गांठ व मेरूदण्ड के ऑपरेशन्स से हमें मुक्ति मिल जाती है, हृदय की शल्य क्रिया से भी हम बच जाते हैं, तब लगता है प्राणायाम सैल्फ ऑपरेशन की एक अनूठी विधा है। प्राणायाम से जब शरीर के एनावॉलिज्म का स्तर सदैव उन्नत स्तर का एवं कैटाबोलिज्म का स्तर निम्न होता है तो एजिंग प्रोसेस (Aging Process) भी कम हो जाता है अर्थात् हम असामयिक बुढ़ापे से बचकर दीर्घायु प्राप्त करते हैं। प्राणायाम के प्रयोगों के वैज्ञानिक परिणामों के प्रमाणों के साथ हम यह कह सकते हैं प्राण अर्थात् ऑक्सीजन नामक तत्व जब हमारे शरीर में कुछ निश्चित विधियों द्वारा एक सुनिश्चित समय में सुनिश्चित मात्रा व सही वैचारिक दिशा के साथ जब प्रविष्ट कराया जाता है तो शरीर में स्वतः सकारात्मक परिवर्तन घटित होने लगते हैं और प्राण एक सम्पूर्ण

औषध की तरह कार्य करने लगता है यही योग विद्या का मूलमंत्र है। यही आरोग्य का मूल मंत्र है और यही एक स्वस्थ, समृद्ध व संवेदनशील व्यक्ति व राष्ट्र निर्माण का आधार है। मूलतः वेदों में भी प्राण विद्या का प्रमाण इसी प्रकार मिलता है।

आवातहिमेषज विवातयाहि यद् रूपः।
त्वंहि विश्वभेषजो देवनां दूत ईयसे। ऋग्वेद

अर्थात् प्राण भेषज है अर्थात् ऑक्सीजन एक मेडिसन है। यह विविध रूप में भीतर प्रवाहमान होता है और यह औषधि ही नहीं यह विश्वभेषज- पूर्ण चिकित्सा (Complete Medicine) है। यह प्राण सृष्टि की समस्त दिव्यताओं का संवाहक है। प्राण एक आध्यात्मिक चिकित्सा (Holistic Treatment) है, प्राण का आधार सम्पूर्ण आरोग्य है। भौतिक अर्थात् दैहिक परिवर्तनों के साथ साथ प्राण के द्वारा जो भावनात्मक परिवर्तन आते हैं शरीर में उनका बहुत ही प्रामाणिक व वैज्ञानिक प्रमाण भी हमारी शास्त्र परम्परा में है।

छान्दोग्य उपनिषद के ऋषि कहते हैं :

प्राणः पिता प्राणः माता प्राणः भ्राता।
प्राणः स्वसा प्राणः आचार्यः प्राणः ब्राह्मणः।।

दैहिक परिवर्तनों के साथ साथ योग अर्थात् प्राण के विविध आयामों के द्वारा व्यक्ति के मन में जो भावनात्मक परिवर्तन आते हैं वे भी उतने ही प्रामाणिक एवं वैज्ञानिक हैं जितने की भौतिक परिवर्तन।

शारीरिक रोगों के साथ डिप्रेशन (Depression) व सिजोफिनिया (Schizophrenia) जैसे भयंकर मनोरोग से आक्रान्त व्यक्ति के लिए योग परम्परा के ऋषि कहते हैं ऐ! मानव तू घबरा नहीं, हिम्मत न हार, विचलित मत हो, अकेलापन व असुरक्षा के भाव में मत जी, निराश हताश होने की जरूरत नहीं, तू प्राण की शरण में आ, प्राणायाम कर। यह प्राण पिता है, प्राण माता है, यह भ्राता व स्वसा है। प्राण आचार्य व ब्राह्मण है। यहां प्राणों का उपमालंकार में वर्णन है अर्थात् प्राणों को अलग अलग उपमा देकर उसके भावनात्मक प्रभावों को उपनिषद् के ऋषि इंगित करते हैं। .पिता कहते हैं पाति रक्षति इति पिता। मान्यं हितं करोति इति माता अर्थात् जो रक्षा करे वह पिता तथा जो ममता प्रेम करूणा, तप, त्याग, धैर्य, साहस, शौर्य व वात्सल्य से हित करे वह माता होती है, भ्राता जो भरण पोषण करें, आचार्य - जो आचरण, वाणी, व्यवहार, स्वभाव व सोच को पवित्र कर दे वह आचार्य तथा जो ब्रह्म तक ले जाए या जो ब्रह्म की सन्तान वह ब्राह्मण कहलाती है। प्राण माँ बनकर हमारे अन्तर हृदय में प्रविष्ट होता है उससे दैहिक हृदय स्वस्थ होता है। यह तो हमने वैज्ञानिक प्रमाणों से भी पुष्ट कर दिया है, लेकिन इससे भी बड़ी बात है प्राणायाम के प्रभाव से हमारे हृदय में माँ जैसी ममता, प्रेम, करूणा व संवेदनशीलता आती है। प्राणायाम करते-करते हम अधिक वात्सल्यपूर्ण होने लगते हैं हमारे भीतर धैर्य, शक्ति, साहस, शौर्य पराक्रम, तप, त्याग व समर्पण का भाव जागृत होने लगता है। दुनिया के थपेड़े सहता निराश, हताश व्यक्ति अवसादों से दूर हो प्राण के प्रसाद से प्रसन्न, आनन्दित हो झूमने लगता है। प्राण भ्राता बनकर दैहिक व भावनात्मक पोषण देता है। प्राण आचार्य बनकर हमारे आचरण को जीवन को पवित्र कर देता है।

प्राण का सीधा प्रभाव पड़ता है हमारे विचारों पर। प्राणायाम से जब विचार शुद्ध हो जाता है जो व्यक्ति का आहार व व्यवहार शुद्ध व पवित्र हो जाते है। अतः प्राणायाम करने वाला व्यक्ति हिंसा, अपराध, चोरी, बेईमानी, दुराचार व व्यभिचार आदि से मुक्त होकर संयम व सदाचार की राह पर आगे बढ़ता है वह एक संवेदनशील चरित्रवान इंसान बन जाता है। आज के युग की यह बहुत बड़ी आवश्यकता है। बढ़ता हुआ अविश्वास, हिंसा, अपराध, भ्रष्टाचार, बेईमानी, यौनाचार, दुराचार का प्राणायाम ही समाधान है और जीवन को पवित्र करता हुआ प्राण हमें परम पवित्र ब्रह्म तक ले जाता है। परम सत्य की, परम आनन्द की अनुभूति कराता है। व्याधि की निवृत्तिकर समाधि अर्थात् स्वरूप उपलब्धि, आत्मबोध, आत्मज्ञान, आत्मदर्शन, जीवन मुक्ति, अनासक्ति व स्थितप्रज्ञता की उपलब्धि कराता है प्राणायाम।

प्राणस्येद वशे सर्व यत् त्रिदिवि प्रतिष्ठितम्।
मातेव पुत्रान् रक्षस्व श्रीश्च प्रज्ञां च विधेहि नः इति। उपनिषद

प्राण के वश में यह त्रिलोकी है। लोकाधिपति प्राण माँ की तरह हम पुत्रों की रक्षा करो, हमें श्री व प्रज्ञा की प्राप्ति

कराओं। भौतिक विकास व आध्यात्मिक उन्नति की आधारशिला है प्राणायाम परक जीवन शैली। इक्कीसवीं सदी विज्ञान व अध्यात्म के मिलन की सदी है, और सदी का महामंत्र है प्राणायाम। प्राणों की शक्ति का हमारे शास्त्रों में बहुत व्यापक प्रमाण हैं।

प्राणाः वाव वसवः।

प्राणाः वाव रूद्राः।

प्राणाः वाव आदित्याः।

प्राण वसु है अर्थात् जीवन को बसाने के आधार हैं, प्राण रोगों के लिए रूद्र है और प्राण जीवन को खंडित होने से बचाने के लिए आदित्य रूप हैं। प्राणायाम के भावनात्मक प्रभावों के भी वैज्ञानिक दस्तावेजीकरण के प्रमाण हमने प्रस्तुत पुस्तक में प्रस्तुत किए हैं। प्राणायाम के परम्परागत वैदिक ज्ञान और इन वैदिक प्रमाणों के आधार पर किए गए प्राणायामों के प्रयोग पर वैज्ञानिक शोध व अनुसंधान के आधार पर आज हम यह कह सकते हैं कि वर्तमान विश्व में [illegible] विज्ञान [illegible] प्रत्येक क्षेत्र में नैनोटैक्नोलाजी की ओर जा रही है ऐसे समय में चिकित्सा विज्ञान की [illegible]लोजी [illegible] के सिवा और क्या हो सकता है?

2. आधुनिक विज्ञान के मानकों पर योग

प्राचीन काल से ही योग भारत का जीवन दर्शन रहा है। योग साधना के बल पर ही संयमी साधकों ने आरोग्य एवं दीर्घायुष्य प्राप्त किया हैं। वर्तमान काल में विज्ञान की प्रगति के साथ-साथ जीवन क्लिष्ट होता गया और नयी-नयी घातक और भयावह बीमारियों ने अपने पांव पसारने शुरू कर दिए हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान निरन्तर इन बीमारियों के कारणों को उद्घाटित तो कर रहा है परन्तु इनका इलाज अभी भी नहीं खोजा जा सका है। आज कैंसर, एड्स, मधुमेह, हेपेटाइटिस, उच्च रक्तचाप, ह्रदयरोग, श्वास आदि रोगों से मानव समाज निरन्तर ग्रस्त होता जा रहा है। अनुसंधान पर खरबों रुपये खर्च करने के बावजूद भी अभी भी इन रोगों का समूल नाश सपना ही बना हुआ है। स्वास्थ्यवर्धक चिकित्सा के मामले में आधुनिक चिकित्सा विज्ञान शून्य के बराबर ही है। वस्तुतः आज एक ऐसी समन्वित चिकित्सा पद्धति की आवश्यकता है जिससे व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा सर्वप्रथम की जाये, जिससे रोगी बनने की स्थिति को ही दूर कर दिया जाये। यदि व्यक्ति रोगी हो ही जाये तो न्यूनतम शारीरिक और आर्थिक हानि के द्वारा सफल चिकित्सा की व्यवस्था हो सके। निश्चित रूप से योग चिकित्सा विज्ञान को अन्य चिकित्सा विधाओं के साथ जोड़कर ऐसी समन्वित चिकित्सा पद्धति का निर्माण किया जा सकता है। इसके लिए सभी चिकित्सा विधाओं से जुड़े लोगों को अपने आग्रह त्यागकर मानवमात्र के हित में आगे आना होगा। योग निश्चित रूप से शारीरिक व्यायाम का साधन मात्र ही नहीं वरन एक सम्पूर्ण चिकित्सा शास्त्र है। परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज के आह्वान एवं निर्देशन में योग के चिकित्सकीय प्रभावों को सर्वत्र महसूस किया जा रहा है। किसी भी विद्या की प्रामाणिकता के लिए आज उसे विज्ञान के मानकों पर कसकर तथा भाषा में परिभाषित करना अनिवार्य हो गया है। रोग का शरीर एवं शरीर के विभिन्न संस्थानों पर पड़ने वाले प्रभावों की विज्ञान सम्मत विवेचना अति आवश्यक है। योग भारतीय ऋषियों की देन है जो स्वतन्त्र रूप से एवं अन्य चिकित्सा विधाओं से जुड़कर चिकित्सा जगत में सम्पूर्ण स्वास्थ्य की अवधारणा को पूर्ण रूप से सिद्ध कर सकता है। प्राणायाम महर्षि पतंजलि प्रणीत अष्टांग योग की सबसे महत्वपूर्ण, सरल और सुलभ प्रक्रिया है।

योग-प्रशिक्षण के क्षेत्र में आज पूज्यपाद स्वामी रामदेव का मूर्धन्य स्थान है। उनके शिविरों में हजारों की संख्या में हर उम्र तथा वर्ण के साधक-साधिकाएं योग का प्रशिक्षण लेकर लाभान्वित हो रहे हैं। आज अधिकांश लोग शारीरिक तथा मानसिक व्याधियों से दुःखी हैं। शिविरों में सिखाये जाने वाले आसन-प्राणायाम से इतना लाभ मिलता है कि लोग 'योग' और स्वामी रामदेव के मुरीद हो गये हैं। लेकिन कतिपय चिकित्सक विश्वास ही नहीं कर पाते कि योग से रोग भगाया जा सकता है, उससे चमत्कारी लाभ भी होते हैं।

(क) विश्व में प्रथम बार चुनौतीपूर्ण योग विज्ञान शिविर

स्वस्थ भारत, स्वस्थ विश्व के सपने को साकार करने में लगे स्वामी रामदेव के उत्कृष्ट दिशा निर्देशन में 6 चुनौतीपूर्ण वैज्ञानिक योग शिविरों का आयोजन 1 अगस्त, 2005 से 26 अक्टूबर, 2005 के दौरान किया गया। इन वैज्ञानिक योग शिविरों में विभिन्न प्रकार के रोगों से ग्रस्त रोगियों ने हिस्सा लिया। इनमें मुख्यतः मोटापा (Obesity), मधुमेह

(Diabetes), ब्लड प्रेशर (Hypertension), कैंसर (Cancer), हृदय रोग (Heart disease), गुर्दा रोग (Renal Disorders), ऑर्थराइटिस (Arthritis), स्पॉन्डिलाइटिस (Spondylitis) आदि रोग के मरीज थे। इनमें पहला शिविर 1 अगस्त, 2005 से 6 अगस्त, 2005 तक आयोजित किया गया मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए। दूसरा शिविर 11 अगस्त, 2005 से 18 अगस्त, 2005 तक आयोजित किया गया। इस शिविर में मुख्यतः डायबिटीज के रोगी शामिल हुए थे। अगला कैंप 21 अगस्त, 2005 से 28 अगस्त, 2005 तक आयोजित किया। इसमें हाईपरटेंशन के मरीज सम्मिलित हुए। फिर 31 अगस्त, 2005 से 4 सितंबर, 2005 के दौरान संपन्न हुए शिविर में हार्ट, किडनी, ऑर्थराइटिस स्पॉडिलाइटिस के मरीज शामिल हुए। मोटापे और डायबिटीज के मरीजों के लिए एक और शिविर 10 सितंबर, 2005 से 17 सितंबर, 2005 तक आयोजित किया गया। इस क्रम का आखिरी शिविर 18 अक्टूबर, 2005 से 26 अक्टूबर, 2005 के बीच संपन्न हुआ इसमें भी हार्ट, किडनी, ऑर्थराइटिस और स्पॉन्डिलाइटिस के मरीज शामिल हुए। यह सभी शिविर योग साइंस रेजीडेंशियल कैंप पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट) के तत्वावधान में हरिद्वार में संपन्न हुए। इन शिविरों की कुछ खास बातें यह रहीं कि इनमें भारत व विदेशों से भी लोगों ने शिरकत की थी। इसके अतिरिक्त अन्य चुनौतीपूर्ण योग विज्ञान शिविरों का आयोजन भी किया गया जिनका परिणाम भी अत्यन्त उत्साहवर्धक रहा, पर विस्तार के भय से यहां उनका विवरण नहीं दिया जा रहा है।

(ख) योग शिविरों में जांच के मानक (Parameter) व सहभागी चिकित्सकों का परिचय

जैसा कि पहले भी कहा जा चुका है कि स्वामी रामदेव ने अपने प्रयासों की वैज्ञानिकता पर खास ज़ोर दिया है। हर चीज विज्ञान के मानकों के अनुरूप हो। लोगों में किसी प्रकार का कोई भ्रम न हो। योग से होने वाले विभिन्न लाभों को वैज्ञानिक विधियों से जांच-परख कर उसके परिणामों को लोगों के सामने रखा जाए। जिससे योग की वैज्ञानिकता व उसके लाभों के यथार्थ को सभी जान सकें। अपने इसी उद्देश्य के क्रम में योग शिविरों में वह आधुनिक विज्ञान के मानकों के अनुरूप जांच करवाने की भी व्यवस्था करते हैं। जिनमें अत्याधुनिक मशीनों का प्रयोग किया जाता है। यहां उन कुछ ख़ास मशीनों व जाँचों का विवरण दिया जा रहा है जो इन योग विज्ञान शिविरों के दौरान सामान्यतः प्रयोग की गईं।

एक्सटी 2000आई

- हीमोग्लोबिन
- टी.एल.सी.
- प्लेटलेट्स
- डी.एल.सी.
- एम.सी.वी
- हिमैटोक्राइट
- एम.सी.एच.

- हैपेटाइटिस बी
- हैपेटाइटिस सी
- एच.आई.वी.
- एल्फा फीटो प्रोटीन (लीवर के कैंसर की सूचक)
- प्रोस्टेट स्पेसिफिक एंटीजन (प्रोस्टेट ग्रंथि के कैंसर का सूचक)
- गर्भाशय व अंडकोष के कैंसर का सूचक (सी.ए.125 अंडाशय व ओवरी के कैंसर का सूचक)

एरबा [illegible]सएल 600

बायोकैमिस्ट्री टेस्ट

- ब्लड शुगर
- सीरम क्रिएटीनिन
- एच.डी.एल. (High Density Lipoprotein) - अच्छी वसा
- एल.डी.एल. (Low Density Lipoprotein) - खराब वसा
- वी.एल.डी.एल. (Very Low Density Lipoprotein) - खराब वसा
- ट्राईग्लिस्राइड - खराब वसा

एब्रा एक्सएल 300

ट्राइटुरेटस

चिकित्सक जांच दल

योग शिविरों में आने वाले लोगों का परीक्षण करने के लिए जिन चिकित्सकों ने अपना बहुमूल्य योगदान दिया उनका परिचय यहां दिया जा रहा है:

डा० एच. पी. कुमार
डायरेक्टर (मेडिकल हेल्थ)
सहारा इंडिया मेडिकल इंस्टीट्यूट लिमिटेड
(पूर्व डी. जी. एम. एच. उत्तर प्रदेश सरकार)

डा० आर. के. गुप्ता
विभाग प्रमुख (पैथोलॉजी),
एस. जी. पी. जी. आई., लखनऊ

डा० आर. के. मिश्रा
एस. पी. एम. एच., लखनऊ

डा० नीरज आर्य
एम.डी.(पैथोलॉजी), पंतजलि योगपीठ, हरिद्वार

डा० एस. पी. सिंह
सी. एम. ओ., हरिद्वार

डा० एस. एन. खान
पैथोलॉजिस्ट, हरिद्वार

डा० पी. लाल
वरिष्ठ फिजिशियन

डा० अजय मोहन
वरिष्ठ फिजिशियन

डा० राकेश मोहन
वरिष्ठ फिजिशियन

नोट :- इन चिकित्सकों के अलावा अन्य कई चिकित्सकों व हॉस्पिटल के पैथोलॉजी टेक्नीशियनों ने भी कई शिविरों में हिस्सा लिया और इस कार्य में अपना बहुमूल्य योगदान दिया।

(Diabetes), ब्लड प्रेशर (Hypertension), कैंसर (Cancer), हृदय रोग (Heart disease), गुर्दा रोग (Renal Disorders), ऑर्थराइटिस (Arthritis), स्पॉन्डिलाइटिस (Spondylitis) आदि रोग के मरीज थे। इनमें पहला शिविर 1 अगस्त, 2005 से 6 अगस्त, 2005 तक आयोजित किया गया मोटापे से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए। दूसरा शिविर 11 अगस्त, 2005 से 18 अगस्त, 2005 तक आयोजित किया गया। इस शिविर में मुख्यतः डायबिटीज के रोगी शामिल हुए थे। अगला कैंप 21 अगस्त, 2005 से 28 अगस्त, 2005 तक आयोजित किया। इसमें हाईपरटेंशन के मरीज सम्मिलित हुए। फिर 31 अगस्त, 2005 से 4 सितंबर, 2005 के दौरान संपन्न हुए शिविर में हार्ट, किडनी, ऑर्थराइटिस स्पॉडिलाइटिस के मरीज शामिल हुए। मोटापे और डायबिटीज के मरीजों के लिए एक और शिविर 10 सितंबर, 2005 से 17 सितंबर, 2005 तक आयोजित किया गया। इस क्रम का आखिरी शिविर 18 अक्टूबर, 2005 से 26 अक्टूबर, 2005 के बीच संपन्न हुआ इसमें भी हार्ट, किडनी, ऑर्थराइटिस और स्पॉन्डिलाइटिस के मरीज शामिल हुए। यह सभी शिविर योग साइंस रेजीडेंशियल कैंप पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट) के तत्वावधान में हरिद्वार में संपन्न हुए। इन शिविरों की कुछ खास बातें यह रहीं कि इनमें भारत व विदेशों से भी लोगों ने शिरकत की थी। इसके अतिरिक्त अन्य चुनौतीपूर्ण योग विज्ञान शिविरों का आयोजन भी किया गया जिनका परिणाम भी अत्यन्त उत्साहवर्धक रहा, पर विस्तार के भय से यहाँ उनका विवरण नहीं दिया जा रहा है।

(ख) योग शिविरों में जांच के मानक (Parameter) व सहभागी चिकित्सकों का परिचय

जैसा कि पहले भी कहा जा चुका है कि स्वामी रामदेव ने अपने प्रयासों की वैज्ञानिकता पर खास जोर दिया है। हर चीज विज्ञान के मानकों के अनुरूप हो। लोगों में किसी प्रकार का कोई भ्रम न हो। योग से होने वाले विभिन्न लाभों को वैज्ञानिक विधियों से जांच-परख कर उसके परिणामों को लोगों के सामने रखा जाए। जिससे योग की वैज्ञानिकता व उसके लाभों के यथार्थ को सभी जान सकें। अपने इसी उद्देश्य के क्रम में योग शिविरों में वह आधुनिक विज्ञान के मानकों के अनुरूप जांच करवाने की भी व्यवस्था करते हैं। जिनमें अत्याधुनिक मशीनों का प्रयोग किया जाता है। यहां उन कुछ ख़ास मशीनों व जाँचों का विवरण दिया जा रहा है जो इन योग विज्ञान शिविरों के दौरान सामान्यतः प्रयोग की गई।

एक्सटी 2000आई

- हीमोग्लोबिन
- टी.एल.सी.
- प्लेटलेट्स
- डी.एल.सी.
- एम.सी.वी
- हिमैटोक्राइट
- एम.सी.एच.

- हैपेटाइटिस बी
- हैपेटाइटिस सी
- एच.आई.वी.
- एल्फा फीटो प्रोटीन (लीवर के कैंसर की सूचक)
- प्रोस्टेट स्पेसिफिक एंटीजन (प्रोस्टेट ग्रंथि के कैंसर का सूचक)
- गर्भाशय व अंडकोष के कैंसर का सूचक (सी.ए.125 अंडाशय व ओवरी के कैंसर का सूचक)

एरबा-एक्सएल 600

बायोकैमिस्ट्री टेस्ट

- ब्लड शुगर
- सीरम क्रिएटीनिन
- एच.डी.एल. (High Density Lipoprotein) - अच्छी वसा
- एल.डी.एल. (Low Density Lipoprotein) - खराब वसा
- वी.एल.डी.एल. (Very Low Density Lipoprotein) - खराब वसा
- ट्राईग्लिसराइड - खराब वसा

एर्बा एक्सएल 300

ट्राइटुरेटस

चिकित्सक जांच दल

योग शिविरों में आने वाले लोगों का परीक्षण करने के लिए जिन चिकित्सकों ने अपना बहुमूल्य योगदान दिया उनका परिचय यहां दिया जा रहा है:

डा० एच. पी. कुमार
डायरेक्टर (मेडिकल हेल्थ)
सहारा इंडिया मेडिकल इंस्टीट्यूट लिमिटेड
(पूर्व डी. जी. एम. एच. उत्तर प्रदेश सरकार)

डा० आर. के. गुप्ता
विभाग प्रमुख (पैथोलॉजी),
एस. जी. पी. जी. आई., लखनऊ

डा० आर. के. मिश्रा
एस. पी. एम. एच., लखनऊ

डा० नीरज आर्य
एम.डी.(पैथोलॉजी), पंतजलि योगपीठ, हरिद्वार

डा० एस. पी. सिंह
सी. एम. ओ., हरिद्वार

डा० एस. एन. खान
पैथोलॉजिस्ट, हरिद्वार

डा० पी. लाल
वरिष्ठ फिजिशियन

डा० अजय मोहन
वरिष्ठ फिजिशियन

डा० राकेश मोहन
वरिष्ठ फिजिशियन

नोट :- इन चिकित्सकों के अलावा अन्य कई चिकित्सकों व हॉस्पिटल के पैथोलॉजी टेक्नीशियनों ने भी कई शिविरों में हिस्सा लिया और इस कार्य में अपना बहुमूल्य योगदान दिया।

(ग) शिविरार्थियों का विवरण

शिविर के लिए रजिस्टर्ड सभी सदस्यों के लिए आवास एवं भोजन का प्रबंध किया गया। इसके अलावा भाग लेने वाले मरीजों को यह भी सलाह दी गई थी कि वह जो दवाएं ले रहे हैं वह बंद कर दें। जो मरीज गंभीर स्थितियों में हैं वह दवाएं लेना न बंद करें। दवाएं बंद करने का उद्देश्य यही था कि योग का प्रभाव बिना दवाओं के क्या होता है यह देखा जा सके। इसके अलावा सभी मरीजों का योग प्रारंभ करने से पहले व बाद में चिकित्सकीय परीक्षण किया गया। यह चेक-अप संजय गांधी पोस्ट ग्रेज्युएट इंस्टीट्यूट लखनऊ, पूर्व डायरेक्टर जनरल हेल्थ उत्तर प्रदेश सरकार तथा उत्तर प्रदेश व उत्तराखण्ड के ही अनेक वरिष्ठ डॉक्टरों ने किया। चिकित्सकीय परीक्षण के लिए ट्रान्सेशिया बायोमेडिकल्स और अन्य प्रतिष्ठित कंपनियों की अत्याधुनिकतम मशीनें प्रयोग की गई थीं। इन शिविरों में योग से जिन अनेक बीमारियों में लाभ देखने को मिला, उनका वर्णन डेमोग्राफी के जरिए विस्तार से किया जाएगा। यहां देश विदेश से इन शिविरों में आए शिविरार्थियों का सारणी एवं बार चित्रों के माध्यम से परिचय दिया जा रहा है।

11.08.05 से 18.08.05 तक	
पुरुष	721
महिलाएं	386
कुल	1107

01.08.05 से 08.08.05 तक	
पुरुष	989
महिलाएं	879
कुल	1868

21.08.05 से 28.08.05 तक	
पुरुष	1098
महिलाएं	498
कुल	1598

31.08.05 से 09.09.05 तक	
पुरुष	664
महिलाएं	640
कुल	1304

10.09.05 से 17.09.05 तक	
पुरुष	930
महिलाएं	694
कुल	1624

19.10.05 से 26.10.05 तक	
पुरुष	904
महिलाएं	720
कुल	1624

(घ) विभिन्न रोगों पर योग का प्रभाव

उक्त शिविरों के दौरान किए गए सभी वैज्ञानिक परीक्षणों एवं विभिन्न रोगों पर उसके प्रभावों का विवरण आगे संकलित है।

i. प्राणायाम का श्वसन तन्त्र एवं उससे सम्बन्धित रोगों पर प्रभाव

योग को विज्ञान की कसौटी पर कसने के लिए लोगों के सहयोग से स्वामी रामदेव जी महाराज ने सात-सात दिवसीय छह आवासीय शिविरों के माध्यम से दस हजार से अधिक रोगियों के सघन परीक्षण के पश्चात् का निमन्त्रण विज्ञान वेत्ताओं को दिया। इन रोगियों का शिविर से पूर्व व शिविर के पश्चात् चिकित्सकीय वैज्ञानिक परीक्षण किया गया। निष्कर्ष जो मिला उसने कई विज्ञान विशेषज्ञों को आश्चर्यचकित किया तो दूसरी ओर योगान्दोलन को नई स्फूर्ति व प्रेरणा दी। प्राणायाम की प्रक्रिया को पूर्ण करने में सम्पूर्ण श्वसन संस्थान भाग लेता है। प्राणायाम से श्वसन तन्त्र

के सभी भाग क्रियाशील हो जाते हैं। श्वसन तन्त्र में नासा, मुख, फेरिंग्स (Pharynx), ट्रैक्रिया (Trachea), ब्रांकाइ (Bronchi), फेफड़े और छाती (Thorax) नाम के अंग कार्य करते हैं। प्राणायाम नियंत्रित श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया से इन सभी अंगों की शुद्धि करता है और ये सभी अंग क्रियाशील होकर सम्पूर्ण शरीर में प्राणवायु (आक्सीजन) का समुचित मात्रा में संचरण करते हैं। इन्हीं अंगों की क्रियाहीनता या संक्रमण के फलस्वरूप विभिन्न रोग उत्पन्न हो जाते हैं। एलर्जिक एवं क्रोनिक राइनीटिस (Allergic and Chronic Rhinitis), साइनोसाइटिस (Sinusitis), ब्रांकाइटिस (Bronchitis), लेरिंजाइटिस (Laryngitis), ब्रांकियल अस्थमा (Bronchial Asthma), क्षय आदि रोग मुख्य रूप से श्वसन तन्त्र को ग्रसित करते हैं।

एक स्वस्थ पुरुष सामान्य अवस्था में श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया को लगभग 15-18 बार प्रति मिनट दोहराता है। प्रत्येक बार यह [illegible] वातावरण स्थित वायु को फेफड़ों के अन्दर लेता है एवं बाहर फेंकता है। एक सामान्य उच्छवास प्रक्रिया के अन्त में डेढ़ लीटर के करीब अतिरिक्त श्वास को बाहर फेंका जा सकता है कुछ वायु फेफड़ों में शेष रह जाती है जिसे बलपूर्वक बाहर नहीं किया जा सकता है। इसी प्रकार एक सामान्य श्वास के अन्त में डेढ़ लीटर के करीब अतिरिक्त वायु को अन्दर लिया जा सकता है। श्वास, प्रश्वास प्रक्रिया में अन्दर लिए गये या बाहर किए गये श्वास वायु की मात्रा को आधे से साढ़े तीन लीटर तक बढ़ाया जा सकता है। प्राणायाम की सभी प्रक्रियाओं द्वारा रक्त को शुद्ध करने वाली प्राणवायु की मात्रा एवं प्रतिशत में वृद्धि होती है। जो प्राणवायु हम श्वसन क्रिया के द्वारा अन्दर लेते हैं, उसमें लगभग 79 प्रतिशत नाइट्रोजन, लगभग 20 - 21 प्रतिशत आक्सीजन, लगभग 0.04 प्रतिशत कार्बन डाई आक्साइड और अत्यल्प मात्रा में अन्य गैस एवं वाष्प की मात्रा रहती है। जो वायु जारण आक्सीजिनेशन की प्रक्रिया के पश्चात बाहर निकालते हैं उसमें लगभग 79 प्रतिशत नाइट्रोजन, लगभग 16 प्रतिशत आक्सीजन, लगभग 4 प्रतिशत कार्बन डाईआक्साइड एवं अन्य गैस तथा वाष्प बाहर निकालते हैं। चूँकि नाइट्रोजन गैस का प्रतिशत अन्दर एवं बाहर लेने वाली वायु में लगभग समान होता है अतः श्वसन प्रक्रिया में 4 प्रतिशत प्राणवायु (आक्सीजन) का 4 प्रतिशत कार्बन डाईआक्साइड से परिवर्तित होना ही आवश्यक परिवर्तन होता है। इस परिवर्तन की प्रक्रिया को जारण (Oxygenation) कहते हैं।

प्राणायाम की प्रक्रिया के द्वारा हम बिना किसी शारीरिक श्रम (Muscular exercises) के वेन्टीलेशन आयतन (Volume of Ventilation) को सामान्य से दस गुना तक बढ़ा सकते हैं। जब हम शारीरिक श्रम को बढ़ाते हैं तो शरीर को अत्याधिक आक्सीजन की आवश्यकता होती है जबकि प्राणायाम प्रक्रिया से कार्बन डाई आक्साइड की तुलना में आक्सीजन का अनुपात बढ़ाया जाता है जिससे रक्त शोधन प्रक्रिया में वृद्धि होती है और शरीर की प्रत्येक कोशिका को आवश्यक आक्सीजन की मात्रा मिलती है, उनका जारण की प्रक्रिया के पश्चात बनी ऊर्जा (ए.टी.पी.) द्वारा उचित पोषण होता है। इस प्रकार प्राणायाम की प्रक्रिया से कोशिकाओं और अंगों में होने वाले नेक्रोसिस (Necrosis) या क्षरण (Degeneration) की प्रक्रिया को रोका जा सकता है। हम प्राणायाम को सर्वश्रेष्ठ एन्टी आक्सीडेन्ट की संज्ञा दे सकते हैं।

प्राणायाम की प्रक्रिया नासाभित्ति आदि द्वारा स्त्रावित अतिरिक्त स्रावों को बाहर निकालकर श्वसन तन्त्र के रोगों जैसे-प्रतिश्याय, कास, अस्थमा आदि को ठीक किया जा सकता है। आधुनिक विज्ञान के मानकों के अनुरूप प्राणायाम की प्रामाणिकता को स्थापित करने के लिए आवासीय योग शिविर में भाग लेने वालों की अत्याधुनिक स्पाइरोमीट्री मशीनों द्वारा शिविर के पूर्व एवं शिविर के पश्चात् पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (P.F.T) कराया गया। शिविर में भाग लेने वाले प्रत्येक रोगी को प्रातः एवं सायं दो-दो घंटे प्राणायाम एवं योग की विभिन्न प्रक्रियाओं जैसे- भस्त्रिका, कपालभाति, बाह्य, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी, उद्गीथ, उज्जायी आदि का नियमित अभ्यास कराया गया। इस अध्ययन में प्रथम सेकन्ड में फोर्सड एक्सपाइरेटरी वाल्यूम (F.E.V.) फोर्सड वाइटल केपेसिटी (F.V.C) मैक्सिमम वालिन्ट्री वेन्टीलेशन

(M.V.V - Maximum Voluntary Ventilation) पीक एक्सपाइरेटरी फ्लो रेट (P.E.F.R. - Peak Expiratory Flow Rate) में बहुत ही सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिला।

पी.एफ.टी. (पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट) के परिणाम

प्रथम आवासीय शिविर के परिणाम :

शिविर से पूर्व रोगियों की संख्या जिनका पी.एफ.टी. किया गया - 345

शिविर से पूर्व अनियमित पी.एफ.टी. के रोगियों की संख्या - 95

शिविर के पश्चात रोगियों की संख्या जिनका पी.एफ.टी. किया गया - 125

	शिविर से पूर्व अनियमित जॉच की संख्या	शिविर के पश्चात् अनियमित जॉच की संख्या	लाभान्वित रोगी	प्रतिशत लाभ
पीएफटी	95	40	55	57.8

द्वितीय आवासीय शिविर के परिणाम :

शिविर से पूर्व रोगियों की संख्या जिनका पी.एफ.टी. किया गया - 1144

शिविर से पूर्व अनियमित पी.एफ.टी. के रोगियों की संख्या - 132

शिविर के पश्चात् रोगियों की संख्या जिनका पी.एफ.टी. किया गया - 149

	शिविर से पूर्व अनियमित जॉच की संख्या	शिविर के पश्चात् अनियमितत जॉच संख्या	लाभान्वि[illegible] रो[illegible]	प्रतिशत लाभ
पीएफटी	132	51	81	61.36

तृतीय आवासीय शिविर के परिणाम :

परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज के सान्निध्य में संचालित तृतीय आवासीय योग शिविर 31.07.05 से 07.08.05 में शिविर से पूर्व कुल 730 व्यक्तियों का स्पाइरोमीट्री (Spirometry) टेस्ट (पी.एफ.टी.) कराया गया। इसमें कुल 230 व्यक्तियों का पी.एफ.टी. असामान्य पाया गया। शिविर के पश्चात असामान्य परीक्षण के रोगियों का पुनः पी.एफ.टी. कराया गया। अन्तर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप किये गये अध्ययन में 150 रोगियों के परीक्षण में सकारात्मक लाभ (सिग्नीफिकेन्ट इम्प्रूवमेंट) पाया गया। जबकि मात्र 80 रोगियों में मानकों के अनुरूप लाभ नहीं पाया गया हालांकि इन रोगियों को भी लाभ मिला परन्तु इनको लाभ की श्रेणी में सम्मिलित नहीं किया गया।

शिविर से पूर्व रोगियों की संख्या जिनका पी.एफ.टी. टेस्ट किया गया - 730

शिविर के पश्चात रोगियों की संख्या जिनका पी.एफ.टी. टेस्ट किया गया - 275

शिविर से पूर्व असामान्य पी.एफ.टी. के रोगियों की संख्या - 230

	शिविर से पूर्व अनियमित जॉच की संख्या	शिविर के पश्चात् अनियमित जॉच की संख्या	लाभान्वित रोगी	प्रतिशत लाभ
पीएफटी	230	80	150	65.22

इस प्रकार 65.22 प्रतिशत रोगियों, जिनका शिविर से पूर्व असामान्य पी.एफ.टी. टेस्ट पाया गया पी.एफ.टी. शिविर के पश्चात सकारात्मक लाभ (सिग्नीफिकेन्ट इम्प्रूवमेंट) मिला।

चतुर्थ आवासीय योग शिविर के परिणामः (31.08.05 से 06.09.05)

शिविर से पूर्व रोगियों की संख्या जिनका पी.एफ.टी. किया गया - 728

शिविर के पश्चात रोगियों की संख्या जिनका पी.एफ.टी. किया गया - 269

शिविर के पूर्व असामान्य पी.एफ.टी. के रोगियों की संख्या - 235

	शिविर से पूर्व अनियमित जॉच की संख्या	शिविर के पश्चात् अनियमित जॉच की संख्या	लाभान्वित रोगी	प्रतिशत लाभ
पीएफटी	235	93	142	60.43

पंचम आवासीय योग शिविर के परिणामः

	शिविर से पूर्व अनियमित जॉच की संख्या	शिविर के पश्चात् अनियमित जॉच की संख्या	लाभान्वित रोगी	प्रतिशत लाभ
पीएफटी	207	86	121	58.45

शिविर से पूर्व रोगियों की संख्या जिनका पी.एफ.टी. किया गया - 630

शिविर से पूर्व अनियमित पी.एफ.टी. के रोगियों की संख्या - 245

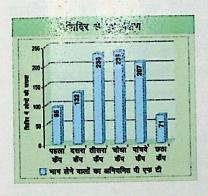
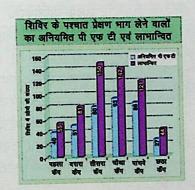
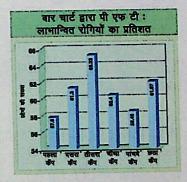
शिविर के पश्चात रोगियों की संख्या जिनका पी.एफ.टी. किया गया - 207

षष्ठम् आवासीय योग शिविर के परिणाम :

	शिविर से पूर्व अनियमित जॉच की संख्या	शिविर के पश्चात् अनियमित जॉच की संख्या	लाभान्वित रोगी	प्रतिशत लाभ
पीएफटी	71	27	44	61.97

शिविर से पूर्व रोगियों की संख्या जिनका पी.एफ.टी. किया गया - 112

शिविर से पूर्व अनियमित पी.एफ.टी. के रोगियों की संख्या - 75

शिविर के पश्चात रोगियों की संख्या जिनका पी.एफ.टी. किया गया - 71

ii. प्राणायाम का हृदय-रक्त वाही संस्थान एवं उनसे सम्बन्धित रोगों पर प्रभाव :

हृदय हमारे शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग होता है। हृदय में से प्रत्येक स्पन्दन में 70 मिली लीटर के लगभग रक्त आगे फेंका जाता है। दिन भर में एक लाख से अधिक स्पन्दनों में इससे पांच लाख घन इन्च के लगभग रक्त शरीर के प्रत्येक अंगों को पहुँचाता है। यही आक्सीजिनेटेट रक्त शरीर के सभी अंगों को आक्सीजन की आपूर्ति करता है। हृदय की यह शक्ति इतनी है जितनी 1 टन वजन को 41 फुट ऊँचा उठाने में खर्च होती है। अतः हृदय रात दिन कार्य करता हुआ आयु भर इतना कार्य करता है जितना कोई साधारण मशीन नहीं कर सकती है। इसीलिए शरीर में इसे अन्य अंगों की अपेक्षा अधिक रक्त पहुँचाया जाता है अर्थात् इसे सबसे अधिक प्राण वायु आक्सीजन की आवश्यकता होती है। प्रति स्पन्दन या प्रति मिनट जितना रक्त सम्पूर्ण शरीर का जाता है, उसका चतुर्थांश हृदय को मिलता है।

हृदय की नाड़ियाँ कार्डियक प्लेक्सेस (Cardiac Plexus) से जो सिम्पथैटिक (Sympathetic) और वेगस की दोनों शाखाओं से बना होता है, आती है। इसमें से सिम्पथैटिक नाड़ियाँ स्टीलेट गैंगलिया में समाप्त हो वहाँ से फैलती है हृदय या सायनो-एट्रियल या एट्रीयो वेन्ट्रीकुलर नोडों के लिए उत्तेजक होती है तथा वेगस की नाड़ियां जो ग्राहक कोष्ठों में गैंगलियान कोशिकाओं में समाप्त होकर वहाँ से फैलती है, ये नाड़ियां हृदय के लिए शामक होती हैं। ये हृदय तथा मांस में, हिस के बन्डल तथा हृदय धमनियों में व्याप्त होती हैं। प्राणायाम के द्वारा सिम्पथेटिक एवं वेगस आदि क्रियाओं को नियमित कर हृदय के कार्य को सुचारू रूप से संचालित किया जा सकता है।

हृदय की कार्य क्षमता में कमी से हृदय विभिन्न प्रकार के रोगों से ग्रस्त हो जाता है। इसमें विभिन्न कारणों से

अनैच्छिक नाड़ी मंडल की अत्यधिक उत्तेजना से हृदय द्रव हृदय स्पन्दन तीव्रता (Trachycardia) या उत्तेजना की कमी से स्पन्दन न्यूनता (Bradycardia)] विभिन्न कारणों से जब असामयिक क्षेपक संकोच अति निर्बल हो, उससे धमनियों में रक्त न जाये तो नाड़ी परीक्षा में एक नाड़ी लुप्त होती दिखती है। ई.सी.जी. से इस रोग का निश्चय हो जाता है। इस प्रकार के स्पन्दनों को इक्टोपिक बीट्स कहते हैं। इसी प्रकार हृदय की कार्याल्पता से हृदय धमनी अवरोध (Coronary Artery Disease), हृदयाघात, हृदय कपाट विकार, हृदयशूल, रक्तभार वृद्धि (उच्च रक्तचाप) धमनी काठिन्य (Atherosclerosis) आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। विश्व में तेजी से बढ़ रहे घातक हृदय रोग हृदय धमनी अवरोध, कोरोनरी थ्राम्बोसिस की वजह से हार्ट अटैक (Heart Attack) के रोगी प्रतिदिन बढ़ रहे हैं। आधुनिक मतानुसार हृदय में कॉलेस्ट्रॉल नामक वसा की अत्यधिक मात्रा बढ़ जाने से यह रोग होता है। यह द्रव्य आहार से उत्पन्न होकर रक्त में आता है और वहां से यकृत में जाकर पित्त (Bile) एसिड्स कोलिक, ग्लाइकोकोलिक, टारोकोलिक आदि में परिवर्तित हो जाता है। ये एसिड्स फिर आन्त्र में आकर भोजनगत वसा के पाचन में काम आते हैं तथा फिर विलीन होकर इन्टरा-हिपेटिक परिसंचरण के द्वारा यकृत में पहुँच जाते हैं परन्तु खान-पान एवं जीवन शैली की अनियमितता के कारण कॉलेस्ट्रॉल की मात्रा रक्त में अधिक हो जाती है, ऐसी अवस्था देर तक रहे तो हृदय आदि की सूक्ष्म रक्त वाहिनियों की दीवार में कोलस्ट्राल बैठने लगता है जिससे उनमें स्रोतोवरोध की प्रवृत्ति बढ़ जाती है। यह प्रक्रिया हृदयपोषक धमनियों में होने लगे तो हार्ट अटैक के दौरे बढ़ जाते हैं। यह रोग इन्जाइम्स की कमी और विटामिन सी की न्यूनता से भी उत्पन्न होता हैं नियमित प्राणायाम अभ्यास और लौकी आदि फलों के रस के सेवन से इस रोग का इलाज तथा रोग की प्रगति को रोका जा सकता है। प्राणायाम के द्वारा रक्त को आक्सीजन की अच्छी आपूर्ति होती है जिससे एड्रीनलीन, ग्लूकोज, वसा, फैटी एसिड्स का अत्यधिक जारण होकर ऊर्जा निर्माण में व्यय हो जाता है जिससे रक्त के जमने थ्राम्बोसिस हृदय धमनी अवरोध (कोरोनरी आर्टरी डिसीस) आदि रोगों में अत्यधिक लाभ मिलता है।

हृदय शरीर के रक्तवाही संस्थान का केन्द्र है जो अन्दर से खाली मांसपेशियों का बना लगभग 342 ग्राम वजन का अंग है और दिन में एक लाख से अधिक बार धड़कता है और रक्तवाही धमनियों में 60 हजार मील दूरी के बराबर दौड़ लगाने के लिए रक्त को पम्प करता है। हृदय के किसी भाग या क्रिया में विकृत आ जाये तो हृदय एवं समस्त शरीर का कार्य विकृत हो जाता है। इस विकृत को हृदय रोग कहते हैं।

हृदय में दो प्रकार के रोग मिलते हैं -

1. रचनात्मक विकार 2. क्रियात्मक विकार

इसमें से क्रियात्मक विकार का शीघ्र शमन हो जाता है जबकि रचनात्मक विकार का शमन देरी से होता है, कदाचित नहीं भी होता है। हृदय रोगों को मुख्यतः निम्नलिखित रूपों में देखा जा सकता है।

1. जन्मजात हृदय रोग 2. हृदय कपाट विकार 3. हृदय धमनी विकार

कोरोनरी धमनी या उसकी किसी शाखा में रुकावट या वसा जमा हो जाने पर उस भाग की पेशियों को पोषण नहीं मिल पाता है यह अवस्था हृदय की कार्य क्षमता में कमी, सांस फूलना, तीव्र खिंचाव युक्त दर्द आदि उत्पन्न करती है इसे हृदय धमनी विकार कहते हैं। आजकल अधिक संतृप्त वसायुक्त भोजन तथा अनियमित जीवन पद्धति के कारण यह रोग सर्वाधिक देखने को मिल रहा है। कई बार रोगी की हृदयाघात से मृत्यु भी हो जाती है।

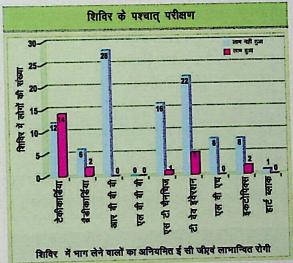
इसको प्रामाणिकता पूर्वक सिद्ध करने के लिए आवासीय योग शिविरों में आये रोगियों का शिविर से पूर्व एवं शिविर के पश्चात ई.सी.जी. एवं सम्पूर्ण लिपिड प्रोफाइल कराया गया। इसके पश्चात यह स्वतः सिद्ध हो जाता है कि योग क्रिया निःसंदेह हृदय रोगों में अत्यन्त लाभकारी है।

प्रथम आवासीय योग शिविर

शिविर से पूर्व रोगियों की संख्या जिनका ई.सी.जी. किया गया - 1044

रोग	शिविर से पूर्व लोगों की संख्या	शिविर के पश्चात लोगों की संख्या	अन्तर, (लाभ ई.सी.जी),	लाभ प्रतिशत में,
टेकीकार्डिया	26	12	14	53.85
ब्रैडीकार्डिया	8	6	2	25.00
एलएडी	5	5	0	0.00
आर बी बी बी	28	28	0	0.00
एल बी बी बी	0	0	0	0.00
इंफीरियर इंफ्रेक्शन	6	6	0	0.00
एनटेरियर इंफ्रेक्शन	1	1	0	0.00
एनटेरोसेपटल इंफ्रेक्शन	3	3	0	0.00
एस टी चैनचिज	[illegible]	16	1	5.88
टी वेव इंवेरशन	[illegible]	22	5	18.52
एल वी एच	[illegible]	8	0	0.00
आर वी एच	[illegible]	0	0	0.00
इकटोपिक्स	[illegible]	8	2	20.00
अटरियल फीब[illegible]	[illegible]	1	0	0.00
हार्ट ब्लाक	[illegible]	1	0	0.00

शिविर [illegible] पूर्व [illegible]मित ई.सी.जी. के रोगियों की संख्या - 71

योग शि[illegible] से [illegible] कुल 71 रोगियों का ई.सी.जी. अनियमित पाया गया जिनका पुनः शिविर के पश्चात् ई.सी.

जी. कराया गया इनमें से कुल 14 रोगियों के ई.सी.जी. परीक्षण में अन्तर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप सकारात्मक सुधार पाया गया। इस प्रकार लगभग 20 प्रतिशत रोगियों को लाभ प्राप्त हुआ।

द्वितीय आवासीय योग शिविर

शिविर से पूर्व रोगियों की संख्या जिनका ई.सी.जी. किया गया - 1144

शिविर से पूर्व अनियमित ई.सी.जी. के रोगियों की संख्या - 141

तृतीय आवासीय योग शिविर शिविर से पूर्व रोगियों की संख्या जिनका ई.सी.जी. किया गया - 730

शिविर से पूर्व अनियमित ई.सी.जी. के रोगियों की संख्या - 169

रोग	शिविर से पूर्व लोगों की संख्या	शिविर के पश्चात लोगों की संख्या	अन्तर, (लाभ ई.सी.जी),	लाभ प्रतिशत में,
टेकीकार्डिया	27	10	17	62.96
ब्रैडीकार्डिया	9	5	4	44.44
एलएडी	11	11	0	0.00
आर बी बी बी	12	8	4	33.33
एल बी बी बी	12	12	0	0.00
इंटीरियर इंफ्रेक्शन	4	4	0	0.00
इंफीरियर इंफ्रेक्शन	2	2	0	0.00
एनटेरोसेपटल इंफ्रेक्शन	2	2	0	0.00
एस टी चैनचिज	23	21	2	8.70
टी वेव इंवेरशन	40	37	3	7.50
एल वी एच	10	10	0	0.00
आर वी एच	4	4	0	0.00
इकटोपिक्स	9	2	7	77.78
अटरियल फीबरिलेशन	0	0	0	0.00
हार्ट ब्लाक	4	3	1	25.00

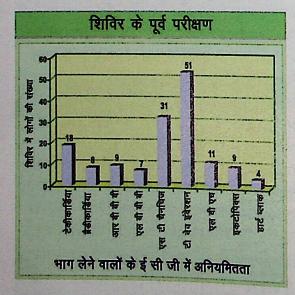
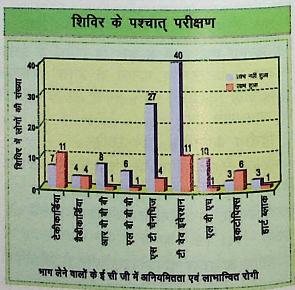
योग शिविर से पूर्व 169 रोगियों का ई.सी.जी. परीक्षण अनियमित पाया गया जिनका पुनः शिविर के पश्चात् ई.सी.जी. कराया गया। इनमें से कुल 37 रोगियों के ई.सी.जी. परीक्षण में अन्तर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप सकारात्मक सुधार पाया गया। इस प्रकार कुल 21.85 प्रतिशत रोगियों को लाभ प्राप्त हुआ।

चतुर्थ आवासीय योग शिविर

शिविर से पूर्व रोगियों की संख्या जिनका ई.सी.जी. किया गया - 792

शिविर से पूर्व अनियमित ई.सी.जी. के रोगियों की संख्या - 161

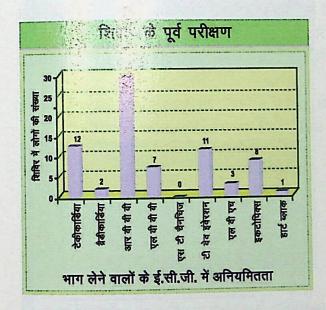
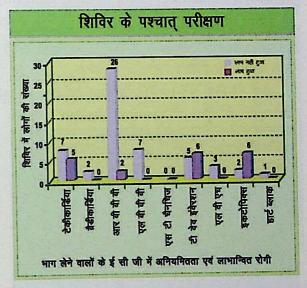
योग शिविर से पूर्व 161 रोगियों का ई.सी.जी. परीक्षण अनियमित पाया गया जिनका पुनः शिविर के पश्चात् ई.सी.जी. कराया गया। इनमें से कुल 40 रोगियों के ई.सी.जी. परीक्षण में अन्तर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप सकारात्मक सुधार पाया गया। इस प्रकार कुल 24.84 प्रतिशत रोगियों को लाभ प्राप्त हुआ।

रोग	शिविर से पूर्व लोगों की संख्या	शिविर के पश्चात लोगों की संख्या	अन्तर, [illegible] ई.सी.[illegible]	लाभ [illegible]तिशत में,
टेकीकार्डिया	18	7	11	61.11
ब्रैडीकार्डिया	8	4	4	50.00
एलएडी	11	11	0	0.00
आर बी बी बी	9	8	1	11.11
एल बी बी बी	7	6	1	14.29
इंफीरियर इंफ्रेक्शन	0	0	0	0.00
एनटेरियर इंफ्रेक्शन	0	0	0	0.00
एनटेरोसेपटल इंफ्रेक्शन	0	0	0	0.00
एस टी चैनचिज	31	27	4	12.90
टी वेव इंवेरशन	51	40	11	21.57
एल वी एच	11	10	1	9.09
आर वी एच	2	2	0	0.00
इक्टोपिक्स	9	3	6	66.67
अटरियल फीबरिलेशन	0	0	0	0.00
हार्ट ब्लाक	4	3	1	25.00

पंचम आवासीय योग शिविर

शिविर से पूर्व रोगियों की संख्या जिनका ई.सी.जी. किया गया - 807

शिविर से पूर्व अनियमित ई.सी.जी. के रोगियों की संख्या - 89

योग शिविर से पूर्व 89 रोगियों का ई.सी.जी. परीक्षण अनियमित पाया गया जिनका पुनः शिविर के पश्चात् ई.सी.जी. कराया गया। इनमें से कुल 20 रोगियों के ई.सी.जी. परीक्षण में अन्तर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप सकारात्मक सुधार पाया गया। इस प्रकार कुल 22.47 प्रतिशत रोगियों को लाभ प्राप्त हुआ।

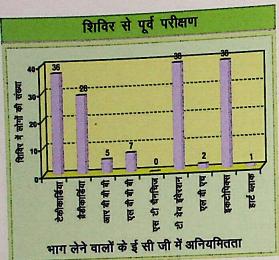
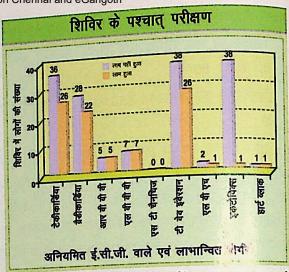
रोग	शिविर से पूर्व लोगों की संख्या	शिविर के पश्चात लोगों की संख्या	अन्तर, (लाभ ई.सी.जी).	लाभ प्रतिशत में,
टेकीकार्डिया	12	7	5	41.67
ब्रेडीकार्डिया	2	2	0	0.00
एलएडी	1	1	0	0.00
आर बी बी बी	28	26	2	7.14
एल बी बी बी	7	7	0	0.00
इंफीरियर इंफ्रेक्शन	0	0	0	0.00
एनटेरियर इंफ्रेक्शन	13	13	0	0.00
एनटेरोसेपटल इंफ्रेक्शन	2	2	0	0.00
एस टी चैनचिज	0	0	0	0.00
टी वेव इंवेरशन	11	5	6	54.55
एल वी एच	3	3	0	0.00
आर वी एच	0	0	0	0.00
इकटोपिक्स	8	2	6	75.00
अटरियल फीबरिलेशन	1	0	1	100.00
हार्ट ब्लाक	1	1	0	0.00

षष्ठम आवासीय योग शिविर

शिविर से पूर्व रोगियों की संख्या जिनका ई.सी.जी. किया गया - 1144

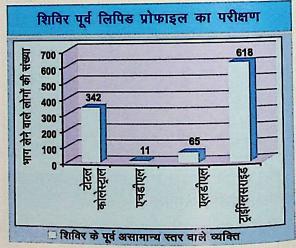
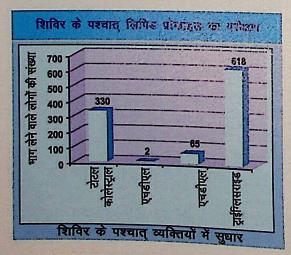
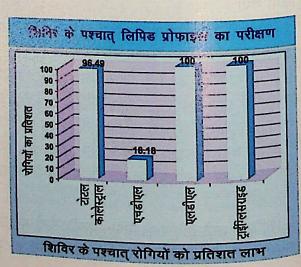
शिविर से पूर्व अनियमित ई.सी.जी. के रोगियों की संख्या - 141

योग शिविर से पूर्व 161 रोगियों का ई.सी.जी. परीक्षण अनियमित पाया गया जिनका पुनः शिविर के पश्चात् ई.सी.जी. कराया गया। इनमें से कुल 40 रोगियों के ई.सी.जी. परीक्षण में अन्तर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप सकारात्मक सुधार पाया गया। इस प्रकार कुल 24.84 प्रतिशत रोगियों को लाभ प्राप्त हुआ।

रोग	शिविर से पूर्व लोगों की संख्या	शिविर के पश्चात लोगों की संख्या	अन्तर, (लाभ ई.सी.जी).	लाभ प्रतिशत में,
टेकीकार्डिया	36	26	10	27.78
ब्रेडीकार्डिया	28	22	6	21.43
एलएडी	1	1	0	0.00
आर बी बी बी	5	5	0	0.00
एल बी बी बी	7	7	0	0.00
इंफीरियर इंफ्रेक्शन	5	3	2	40.00
एनटेरियर इंफ्रेक्शन	7	6	1	14.29
एनटेरोसेपटल इंफ्रेक्शन	0	0	0	0.00
एस टी चैनचिज	0	0	0	0.00
टी वेव इंवेरशन	38	28	10	26.32
एल वी एच	2	1	1	50.00
आर वी एच	0	0	0	0.00
इकटोपिक्स	38	31	7	18.42
अटरियल फीबरिलेशन	1	1	0	0.00
हार्ट ब्लाक	1	1	0	0.00

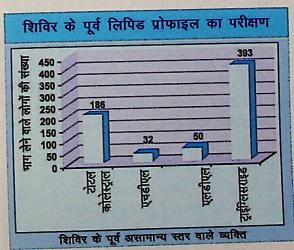
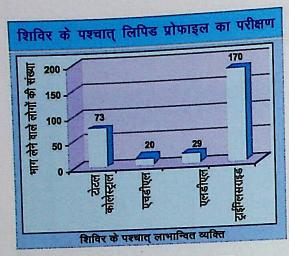
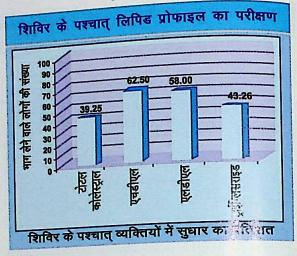
शिविर में आये रोगियों के विभिन्न पैरामीटर्स के अन्तर्गत सम्पूर्ण लिपिड प्रोफाइल भी कराया गया। इसमें टोटल

कॉलेस्ट्रॉल, एच.डी.एल. कॉलेस्ट्रॉल, एल.डी.एल. कॉलेस्ट्रॉल, वी.एल.डी.एल. कॉलेस्ट्रॉल एवं ट्राईग्लिसराइड की जांचों को सम्मिलित किया गया। विभिन्न शिविरों में आये रोगियों के विभिन्न पैरामीटर्स के अन्तर्गत सम्पूर्ण लिपिड प्रोफाइल भी कराया गया। इसमें टोटल कॉलेस्ट्रॉल, एच.डी.एल. कॉलेस्ट्रॉल, एल.डी.एल. कॉलेस्ट्रॉल, वी.एल.डी.एल. कॉलेस्ट्रॉल एवं ट्राईग्लिसराइड की जांचों को सम्मिलित किया गया। विभिन्न शिविरों में कराये गये इन परीक्षणों में आश्चर्यजनक लाभ देखने को मिला।

योग शिविर 31-08-05 से 06-09-05 में कुल 1377 रोगियों का रक्त सैम्पल सम्पूर्ण लिपिड प्रोफाइल के लिए किया गया। जिसका परिणाम अधोलिखित सारणी में दर्शाया गया है।

पैरामीटर्स	शिविर के पूर्व असामान्य स्तर वाले व्यक्तियों की संख्या,	शिविर के पश्चात असामान्य स्तर वाले व्यक्तियों की संख्या	सुधार	
			संख्या	प्रतिशत
टोटल कोलेस्ट्राल	342	12	330	96.49
एच डी एल	11	13	-2	-18.18
एल डी एल	65	0	65	100.00
ट्राईग्लिसराइड	618	0	618	100.00

योग शिविर 10-09-05 से 17-09-05 में कुल 1399 रोगियों का रक्त सैम्पल सम्पूर्ण लिपिड प्रोफाइल के लिए किया गया। जिसका परिणाम अधोलिखित सारणी में दर्शाया गया है।

पैरामीटर्स	शिविर के पूर्व असामान्य स्तर वाले व्यक्तियों की संख्या,	शिविर के पश्चात असामान्य स्तर वाले व्यक्तियों की संख्या	सुधार	
			संख्या	प्रतिशत
टोटल कोलेस्ट्राल	261	10	251	96.17
एच डी [illegible]	[illegible]	8	15	65.22
एल डी [illegible]	[illegible]	0	41	100.00
ट्राईग्लि[illegible]	[illegible]	0	409	100.00

योग शिविर 12-08-05 से 27-08-06 में कुल 1186 रोगियों का रक्त सैम्पल सम्पूर्ण लिपिड प्रोफाइल के लिए किया गया। जिसका परिणाम अधोलिखित सारणी में दर्शाया गया है।

पैरामीटर्स	शिविर के पूर्व असामान्य स्तर वाले व्यक्तियों की संख्या,	शिविर के पश्चात असामान्य स्तर वाले व्यक्तियों की संख्या	सुधार	
			संख्या	प्रतिशत
टोटल कोलेस्ट्राल	186	113	73	39.25
एच डी एल	32	12	20	62.50
एल डी एल	50	21	29	58.00
ट्राईग्लिसराइड	393	223	170	43.26

(iii) प्राणायाम का रक्तचाप पर प्रभाव

हृदय द्वारा शरीर के विभिन्न भागों की ओर भेजे गए रक्त के शरीर की धमनियों की दीवार पर पड़ने वाले दबाव को रक्त दबाव या रक्त भार कहते हैं। रक्त का आयतन तथा गाढ़ापन एवं धमनियों की दीवारों की मांसपेशियों द्वारा लगाया गया प्रतिरोध रक्त भार को निरूपित करता है।

सामान्यतः रक्त भार पर एक स्वचालित प्रक्रिया का नियंत्रण रहता है। जिसे शरीर के विभिन्न अवयव जैसे हाइपोथैलमस, थाइराइड, पैराथायराइड, सिम्पेथेटिक, पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र, (Parasympathelic Nervous System) एड्रीनल स्रावित एड्रीनलिन (Adrenaline) एवं नारएड्रीनलीन (Noradrenaline) हार्मोन का स्वप्रेरक नियंत्रण रहता है। हृदय का बायां भाग जिस बल से एवं जितने अधिक रक्त को धमनियों की ओर फेंकता है, उसे संकोचकालिक रक्त भार कहते हैं तथा हृदय के विश्राम काल के समय प्रधान लचीली बड़ी-बड़ी धमनियां जिस बल के साथ वापस सामान्य होती हैं, उसके कारण भी धमनियों की दीवार पर एक दबाव उत्पन्न होता है, जिसे प्रसारीय रक्त भार कहते हैं।

15-20 प्रतिशत हृदय रोगियों में उक्त रोग पाया जाता है तथा आम लोगों में से 10 प्रतिशत लोग इस रोग से ग्रसित हैं तथा 50 वर्ष से ऊपर के लोगों में लगभग 50 प्रतिशत लोग इस रोग से ग्रस्त हैं। आज की इस तनाव भरी एवं प्रतिस्पर्धा पूर्ण दुनिया में यह रोग बहुत तीव्र गति से अपनी जड़ें जमा रहा है।

प्राणायाम की क्रियाओं के अभ्यास और शवासन द्वारा उच्च रक्त चाप को पूर्ण रूप से नियन्त्रित किया जा सकता है। शिविर में आये शिविरार्थियों का शिविर से पूर्व एवं शिविर के पश्चात रक्त चाप का परीक्षण किया गया जिसमें मात्र 7 दिन के अभ्यास में ही आश्चर्यजनक परिणाम देखने को मिले। चिकित्सकीय प्रभावों के अध्ययन हेतु उच्च रक्त चाप के रोगियों को पांच श्रेणी में बांटा गया-

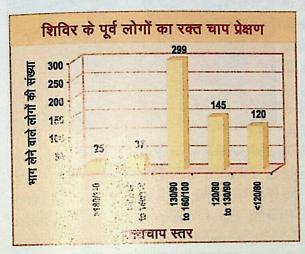
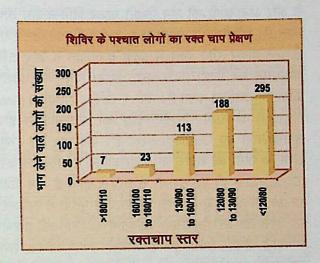
1. 180/110 mm Hg से ऊपर
2. 160/100 से 180/110 mm Hg
3. 130/90 से 160/100 mm Hg
4. 120/80 mm Hg और उससे नीचे
5. 130/90 से 120/80 mm Hg

रेन्ज (In mm Hg)	शिविर के पूर्व लोगों का परीक्षण	शिविर के पश्चात् लोगों का परीक्षण	अन्तर
>180/110	25	7	18.00
160/100 to 180/110	37	23	14.00
130/90 to 160/100	299	113	186.00
120/80 to 130/90	145	188	-43.00
<120/80	120	295	-175.00

उच्च रक्त चाप के रोगियों के चिकित्सकीय परीक्षण में अनिद्रा, शिरःमूल, अवसाद, भ्रम, उत्क्लेश (Nausea) आदि

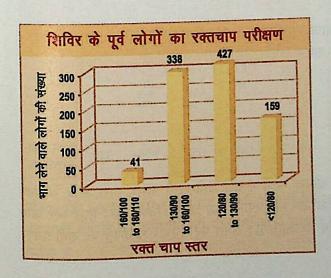
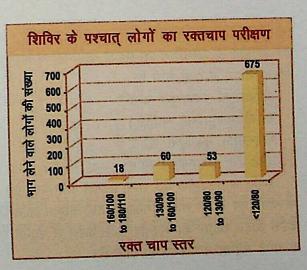
लक्षणों में भी बहुत सकारात्मक प्रभाव देखने को मिला।

योग शिविर (दिनांक 11.08.05 से 17.08.05 तक) : शिविर से पूर्व कुल 965 रोगियों का रक्त चाप लिया जिसमें 806 रोगियों का रक्त चाप सामान्य से ऊपर पाया गया। शिविर के अन्तिम दिन कुल 895 रोगियों ने पुनः रक्त चाप का परीक्षण कराया। इस अध्ययन को नीचे दर्शाया जा रहा है। शिविर के दौरान किसी प्रकार की रक्त चाप को कम करने

वाली औषधियों का सेवन नहीं कराया गया।

सारणी में जिन रोगियों का पूर्व एवं शिविर के पश्चात रक्त चाप का परीक्षण कराया गया उन्हीं का डेटा सम्मिलित किया गया है।

योग शिविर (दिनांक 01.09.05 से 07.09.05 तक) : शिविर से पूर्व कुल 812 रोगियों का रक्त चाप लिया गया जिसमें 361 रोगियों का रक्त चाप सामान्य से ऊपर पाया गया। शिविर के अन्तिम दिन कुल 626 रोगियों ने पुनः रक्त चाप का परीक्षण कराया। इस अध्ययन को नीचे दर्शाया जा रहा है। शिविर के दौरान किसी प्रकार की रक्त चाप को कम करने वाली औषधियों का सेवन नहीं कराया गया।

रेन्ज (in mm Hg)	शिविर के पूर्व लोगों का परीक्षण	शिविर के पश्चात् लोगों का परीक्षण	अन्तर
160/100 से 180/10	41	18	23.00
130/90 से 160/100	338	60	278.00
120/80 से 130/90	427	53	374.00
<120/80	159	675	-516.00

सारणी में जिन रोगियों का पूर्व एवं शिविर के पश्चात् रक्त चाप का परीक्षण कराया गया उन्हीं का डेटा सम्मिलित किया गया है।

(iv) प्राणायाम का अन्तःस्रावी तन्त्र एवं उससे सम्बन्धित रोगों पर प्रभाव

प्राणायाम अभ्यास करने वाले लाखों साधकों पर किए गये अध्ययन के फलस्वरूप हम इस तथ्य पर पहुँचे हैं कि इस क्रिया के अभ्यास से अन्तःस्रावी ग्रन्थियों की क्रियाशीलता में वृद्धि होती है और अन्तःस्रावी की सम स्थिति पाकर विभिन्न रोग ठीक हो जाते हैं। हारमोन्स या प्रेरक स्राव किसी ग्रन्थि या किसी अंग से उत्पन्न होकर सीधे रक्त में प्रवेश कर जाते हैं और शरीर में चयापचय को प्रेरणा प्रदान करते हैं या किसी अंग विशेष के स्रावों को उत्तेजित करते हैं। जैसे-एन्टीरियर पिट्यूटरी (Anterior Pitutary) का ग्रोथ हारमोन वृद्धि को, मेटाबोलिज्म हारमोन मेटाबोलिज्म को उत्तेजित करता है। पैंक्रियाज का इन्सूलिन शरीर के अंगों की शर्करा को ग्लाइकोजन में परिवर्तित करने के लिए उत्तेजना प्रदान करता है। सेक्रेटिन ड्यूडोनम (Duodenum) की श्लेष्मकला से उत्पन्न होता है और पैंक्रियाज के पाचक रसों को उत्तेजित करता है। इसी प्रकार 12-14 वर्ष की आयु में सेक्स हार्मोन जैसे-पुरुषों में एड्रोजन और स्त्रियों में इस्ट्रोजन (Oestrogen) उत्पन्न होने लगते हैं। शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों के लिए यही हारमोन जिम्मेदार होते हैं। स्त्री पुरुषों की शारीरिक, मानसिक अभिवृद्धि, उनकी छाती, भुजाएं, पेल्विस, उनकी आवाज, शरीर पर बालों की स्थिति, उनका एक दूसरे के प्रति व्यवहार, सब इन्हीं हारमोन्स से निर्णीत होती हैं। थायरायड ग्रन्थि से ट्राई आयडो थायरोनीन (T_3) और थायराक्सिन (T_4) नामक हारमोन्स का स्राव होता है। शरीर की समुचित वृद्धि के लिए यह ग्रन्थि आवश्यक है। शरीर के अस्थि पंजर की वृद्धि या बनावट इस पर निर्भर है। यह ग्रंथि मेटाबोलिज्म की संचालक है। शरीर की मानसिक एवं सेक्स सम्बन्धी वृद्धि भी इस ग्रन्थि पर निर्भर है।

उज्जायी प्राणायाम के साथ दीर्घ एवं लघु कुम्भक के अभ्यास से एड्रीनो मडूलरी स्रावों की स्थिति सामान्य होती है। शरीर के सभी अवयवों अस्थि, मांस, मस्तिष्क आदि में जो आक्सीडेशन का धात्वीय पचन होता है उसमें थायरायड के हारमोन सहायक होते हैं। अवयवों में ग्लूकोज का ज्वलन, यकृत में ग्लाइकोजन से ग्लूकोज का निर्माण, रक्त में कॉलेस्ट्रॉल आदि वसा का पचन, शरीर में प्रोटीन्स का पचन तथा उनके पचन से नाइट्रोजन, फास्फोरस आदि की निकासी तथा हृदय आदि की चेष्टा इसी ग्रन्थि पर निर्भर होती है। इस ग्रंथि के स्रावों में अनियमितता अर्थात् (हाइपर थायरायडिज्म) (Hyperthyroidism) से शरीर कृश, धड़कन तेज, शरीर के धातुओं का क्षय प्रारम्भ हो जाता है तथा अल्पस्राव (Hypothyroidism) से शरीर स्थूल, कॉलेस्ट्रॉल की वृद्धि एवं शरीर की चयापचय क्रिया क्षीण हो जाती है। शिविर में आये शिविरार्थियों का T_3, T_4, TSH level का शिविर से पूर्व एवं शिविर के पश्चात परीक्षण कराया गया जिसमें सभी अनियमित स्तर के रोगियों का शत-प्रतिशत लाभ देखने को मिला।

(v) प्राणायाम का मधुमेह रोगियों पर प्रभाव : आज मधुमेह एक घातक बीमारी का रूप लेता जा रहा है। आयुर्वेद में परिगणित 20 प्रकार के प्रमेहों में मधुमेह सबसे भयंकर व्याधि है।

माधव निदान में कहा गया है-

> **आस्यासुखं स्वप्नसुखं दधीनि**
> **ग्राम्यौदकानूपरसाः पयांसि।**
> **नवान्नपानं गुड़वैकृतं च**
> **प्रमेह हेतुः कपफकृच्च सर्वम्।।** प्रमेह निदान-1

अर्थात् आनन्दपूर्वक बैठे रहने, कोमल शैया पर सोने, अधिक मात्रा में दूध, दही खाने ;छाछ, मास आदि, औदक, मत्स्यादि एवं सजल तथा भूमिजात वराह, कछुआ आदि जीवों का मांस खाने, नया चावल, मिश्री आदि मधुर और कफ वर्धक आहार-विहार का निरन्तर सेवन करने से मधुमेह रोग हो जाता है। समय पर उपचार न करने पर सभी प्रकार के प्रमेह मधुमेह में परिणत हो जाते हैं।

मधुमेह रोग में रक्त के अन्दर ग्लूकोज की मात्रा में वृद्धि हो जाती है। इसमें Insulin की उत्पत्ति कम हो जाती है एवं कार्बोहाइड्रेट का परिपाचन ठीक नहीं हो पाता है।

आधुनिक मतानुसार मधुमेह चार प्रकार का होता है।

1. इन्स्युलिन आश्रित मधुमेह (Insulin Dependent Diabetes)
2. इन्स्युलिन अनाश्रित मधुमेह (Non Insulin Dependent Diabetes)
3. गर्भावस्था तथा जीर्ण व्याधियों से संबन्धित मधुमेह (Pregnancy & chronic disease related diabetes)
4. युवाओं में पूर्ण वृद्धि प्रारम्भिक मधुमेह (Malnutrition onset Diabetes of Youngs)

इसमें प्रथम प्रकार का मधुमेह 25 वर्ष से कम उम्र के रोगियों में प्रायः पाया जाता है इसमें रोगी को उम्र भर इन्स्युलिन पर आश्रित रहना पड़ता है।

दूसरे प्रकार के मधुमेह की उत्पत्ति प्रायः 25 वर्ष के बाद देखी जाती है यह सामान्य रूप से पायी जाने वाली व्याधि है। सामान्य रूप से यह आनुवांशिक देखा गया है।

तीसरे प्रकार के मधुमेह की उत्पत्ति प्रायः 10-15 वर्ष के रोगियों में देखी गयी है। ऐसे रोगियों में प्रारम्भ में इन्सूलिन देना आवश्यक होता है। यह आनुवांशिक नहीं होता है।

चौथे प्रकार का मधुमेह 20 से 30 वर्ष आयु के रोगियों में प्रायः देखने को मिलता है।

भस्त्रिका, कपालभाति, मण्डूकासन, योग मुद्रासन आदि क्रियाओं से पैंक्रियाज पर पड़ने वाले दबाव और पैंक्रियाज के स्रावों को उत्तेजित करने वाले केन्द्रों के उत्तेजित होने से इन्सूलिन की उपयुक्त मात्रा का स्राव प्रारम्भ हो जाता है फलस्वरूप रक्त शर्करा स्तर में सामान्यता आनी प्रारम्भ हो जाती है। जिन रोगियों की पैंक्रियाज की कोशिकाओं का क्षरण प्रारम्भ हो चुका होता है उनको उचित मात्रा में आक्सीजन की प्राप्ति होने से वे धीरे-धीरे क्रियाशील होने लगती है और इन्सूलिन का स्राव होने लगता है अतः इन्सुलिन आश्रित रोगियों को भी प्राणायाम और योग की क्रियाओं के अभ्यास से सकारात्मक लाभ मिलता है।

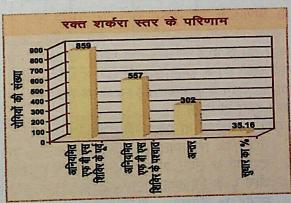
इस तथ्य को वैज्ञानिकता-पूर्ण सिद्ध करने के लिए शिविर में आये रोगियों का शिविर से पूर्व एवं शिविर के पश्चात् रक्त शर्करा स्तर का परीक्षण किया गया।

मधुमेह में पाये जाने वाले लक्षणों बहुमूत्रता (Polyurea) प्यास वृद्धि (Polydypsia) अधिक भुख (Polyphagia) दुर्बलता (Weakness), पेशी शूल आदि लक्षणों में भी सकारात्मक लाभ देखने को मिला। इस तरह सिद्ध है कि प्राणायाम एवं योग क्रियाएं मधुमेह की चिकित्सा में पूर्ण रूप से लाभदायक है।

(vi) प्राणायाम का मेदोवृद्धि पर प्रभाव : मेद अर्थात् फैट के अधिक बढ़ जाने से यह रोग हो जाता है। आमतौर पर इसे मोटापे के नाम से जानते हैं। मेद हमारे शरीर की चौथी धातु है जब अन्य धातुओं की अपेक्षा इसका निर्माण

योग शिविर (21.08.05 से 27.08.05) के भोजनपूर्व (Fasting) रक्त शर्करा स्तर के परिणाम :

शिविर के रक्त शर्करा स्तर के परीक्षण

पैरामीटर	कुल नमूने	शिविर के पूर्व असामान्य स्तर वाले लोग	शिविर से पश्चात् असामान्य स्तर वाले लोग	कुल व्यक्तियों में सुधार	कुल % सुधार
फास्टिंग ग्लूकोज	928	859	557	302	35.16

अधिक होने लगता है तो मोटापे का रोग पैदा होता है। समृद्ध देशों एवं समृद्ध परिवारों में यह रोग अधिक होता है। अंतःस्रावी ग्रंथियों की अनियमितता भी कभी-कभी इसका कारण होती है। चरक के अनुसार यह आनुवांशिक भी हो सकता है।

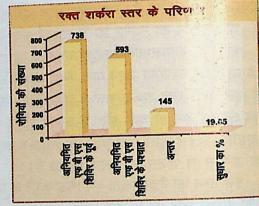
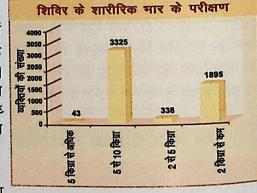
योग शिविर (31.08.05 से 06.09.05) के भोजनपूर्व (Fasting) रक्त शर्करा स्तर के परिणाम

रक्त शर्करा स्तर के परिणाम

पैरामीटर	कुल नमूने	शिविर के पूर्व असामान्य स्तर वाले लोग	शिविर से पश्चात असामान्य स्तर वाले लोग	कुल व्यक्तियों में सुधार	कुल % सुधार
फास्टिंग ग्लूकोज	886	643	212	431	67.03

योग शिविर (10.09.05 से 17.09.05) के भोजनपूर्व (Fasting) रक्त शर्करा स्तर के परि[illegible]

रक्तशर्करा स्तर के परिणाम

पैरामीटर	कुल नमूने	शिविर के पूर्व असामान्य स्तर वाले लोग	शिविर से पश्चात असामान्य स्तर वाले लोग	कुल व्यक्तियों में सुधार	कुल % सुधार
फास्टिंग ग्लूकोज	1071	738	593	145	19.65

सामान्य तौर पर मेदोवृद्धि हो जाने पर उदर, नितम्ब, कपोल, जंघा आदि अधिक बड़े-बड़े हो जाते हैं तथा चलने पर हिलते हैं इसके अतिरिक्त मेदस्वी व्यक्ति को बदबूदार पसीना भी आता है तथा सदैव ही उसका मन कुछ न कुछ खाने को करता रहता है। चलने फिरने मात्र से उसका श्वास फूलने लगता है। मोटापें से पीड़ित रोगियों के शारीरिक भार के आकलन को बार चित्रों के माध्यम से दर्शाया जा रहा है। स्पष्ट है कि अधिकतम लोगों ने 7 दिन में 5-10 किलो वजन कम किया।

(vii) प्राणायाम का वृक्क रोगों पर प्रभाव :

वृक्क (किडनी) हमारे शरीर का सर्वाधिक सक्रिय अंग है। इसका आकार सेम के बीज की तरह तथा प्रत्येक का भार 5 ग्राम होता है। वृक्क हमारे शरीर में पानी की मात्रा को संतुलित बनाये रखते हैं। ये हमारे शरीर में उत्पन्न विषैले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालते हैं। गुर्दे उच्च रक्त चाप को नियन्त्रित रखने में मदद करते हैं। वृक्क के रोग ग्रस्त होने पर वे अपना कार्य ठीक से नहीं कर पाते और हमारा शरीर विकार युक्त हो जाता है।

वृक्क निष्क्रियता दो प्रकार की होती है -

1. तीव्र वृक्क निष्क्रियता (Acute Renal failure) यह संक्रमण, मलेरिया, गुर्दे पर विपरीत प्रभाव डालने वाली दवाइयों के सेवन, शरीर में भारी मात्रा में पानी की कमी से अचानक यह रोग हो जाता है।
2. जीर्ण वृक्क निष्क्रियता (Chronic Renal failure) इसके निम्नलिखित कारण हो सकते हैं -

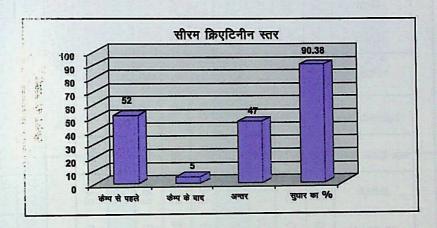
(i) मधुमेह 34 प्रतिशत

(ii) उच्च रक्त चाप 30 प्रतिशत

(iii) ग्लोमेयूलोनेफराइटिस (Glomerulonephritis)

इस रोग में गुर्दे की कोशिकाएं जिन्हें Nephron कहा जाता है धीरे-धीरे नष्ट होने लगते हैं। हमारे आश्रम के माध्यम से गुर्दों की इस प्रवृत्ति पर नियंत्रण कर उनको सफलता पूर्वक क्रियाशील बनाया जा रहा है।

योग शिविर (21.08.05 से 27.08.05) के क्रिएटिनीन स्तर के परिणाम :

मानक	कुल नमूने	शिविर से पूर्व असामान्य रोगी	शिविर के पश्चात् असामान्य रोगी	कुल सुधार वाले व्यक्ति	सुधार का प्रतिशत
सिरम क्रिएटिनिन	1267	52	5	47	90.38

योग शिविर (31.08.05 से 06.09.05) के क्रिएटिनीन स्तर के परिणामः

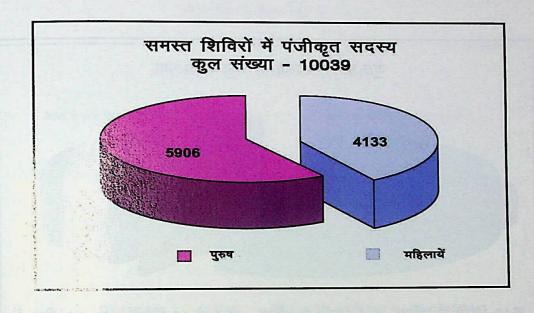
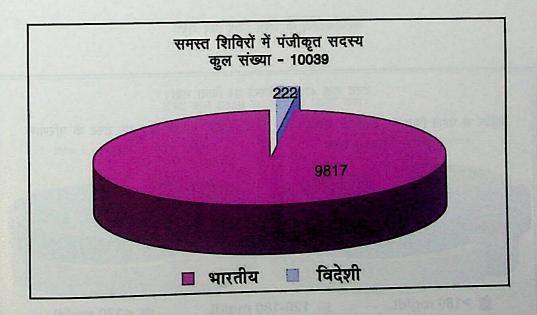
मानक	कुल नमूने	शिविर से पूर्व असामान्य रोगी	शिविर के पश्चात् असामान्य रोगी	कुल सुधार वाले व्यक्ति	सुधार का प्रतिशत
सिरम क्रिएटिनिन	920	14	3	11	78.97

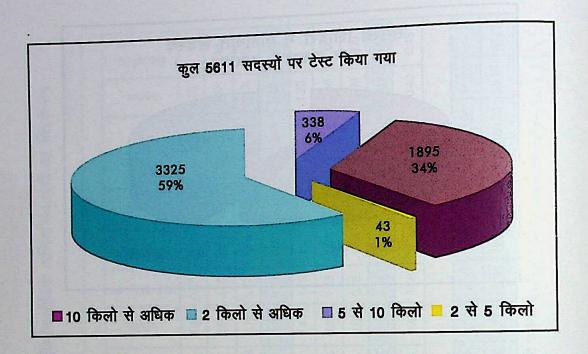
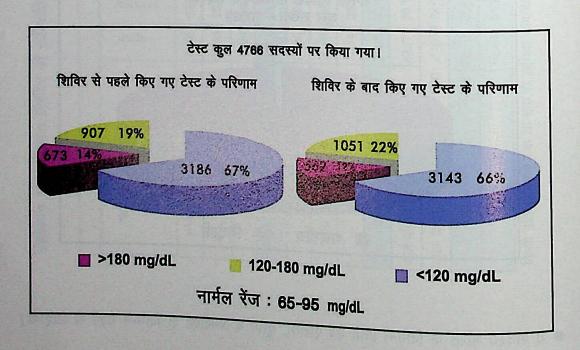
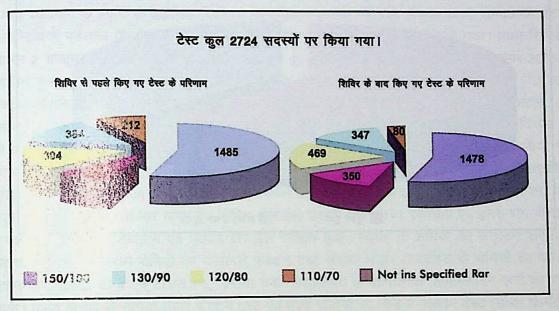
विभिन्न योग विज्ञान शिविर में सम्मिलित प्रतिभागियों में रोग/शारीरिक अनियमितताओं का विश्लेषण

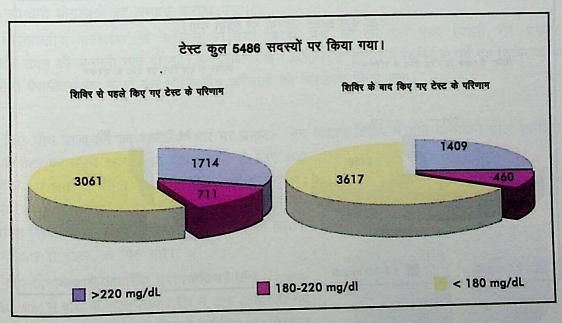
अनुपात प्रतिशत में

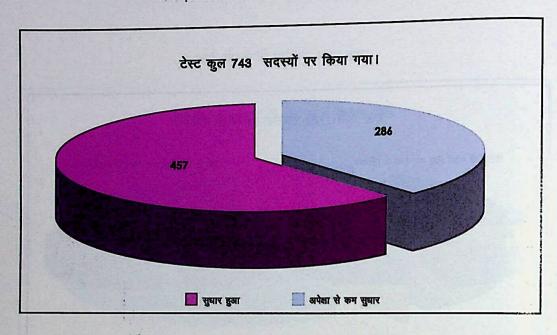
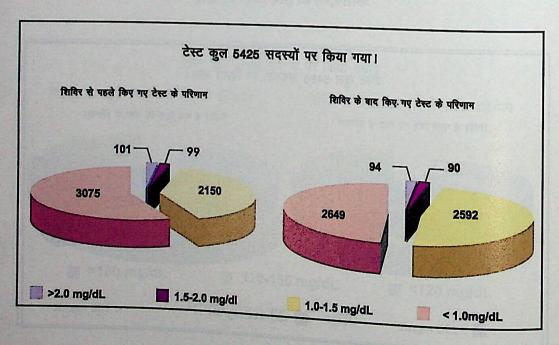
लिंग	आयु वर्ग	मोटापा	डायबिटीज	उच्च रक्त चाप	हृदय रोग	आर्थराइटिस	अस्थमा	वृक्क संबंधी रोग	स्पांडिलाइटिस	थायराइड	प्रोस्टेट	कैंसर	अवसाद	हिपेटाइटिस
महिला	35 वर्ष तक 34.95	22.95	6.00	7.43	6.67	1.90	1.33	0.57	11.71	4.76	0.40	0.06	0.30	
	35 वर्ष से 50 वर्ष	31.33	20.00	11.33	8.00	7.90	2.57	0.76	0.86	12.48	3.62	0.29	0.67	0.19
	50 वर्ष से अधिक	16.04	22.13	14.69	12.12	10.78	2.76	0.77	1.54	14.30	4.23	0.51	0.13.	0.00
योग	(अ)	25.85	21.75	11.23	9.59	8.77	2.46	0.93	1.07	13.04	4.21	0.44	0.49	0.16
	35 वर्ष तक 29.58	29.26	10.64	8.06	3.99	1.56	1.41	1.49	4.85	5.95	0.78	1.17	1.25	
पुरुष	35 से 50 वर्ष	26.49	28.88	15.75	5.48	4'.79	3.24	1.62	1.54	5.87	4.40	0.46	0.46	1.00
	50 वर्ष से अधिक	14.14	2905	16.29	14.49	5.93	2.63	0.75	1.54	6.09	6.90	0.35	0.09	0.09
योग	(ब)	21.50	29.44	14.66	10.30	5.11	2.51	1.15	1.53	6.08	6.02	0.49	0.47	0.64
कुल प्रतिभागी		23.37	26.13	13.10	10.05	6.69	2.49	1.06	1.33	9.07	5.24	0.47	0.40	0.43
कुल प्रतिभागियों में रोगवार महिला /पुरुष अनुपात प्रतिशत में														
महिला		47.56	35.79	36.63	41.06	56.41	42.25	37.78	34.51	61.79	34.53	40.00	43.90	16.22
पुरुष		52.44	64.21	63.37	58.56	43.59	57.55	62.22	65.49	38.21	65.47	60.00	56.10	83.78

किसी प्रतिभागी को एक या एक से अधिक रोग/शारीरिक अनियमितता हो सकती हैं

समस्त शिविरों में पंजीकृत कुल महिला, पुरुष सदस्यों की संख्या

समस्त शिविरों में भारत एवं विदेशों के कुल पंजीकृत सदस्यों की संख्या

- ये सदस्य भारत के विभिन्न प्रांतों एवं एशिया, यूरोप व अमरीका के विभिन्न देशों से आए थे।

(ड.) शिविरों में की गई जांच (टेस्ट) का आकलन

डायबिटीज के लिए किए गए टेस्ट

ब्लड प्रेशर के लिए किए गए टेस्ट

आइडियल ब्लड प्रेशर रेंज B.P. 120/180

कोलेस्ट्रॉल के लिए किए गए टेस्ट

सामान्य रक्त कोलेस्ट्राल स्तर 125-200 mg/dl

फेफड़ों की क्रियाशीलता के लिए किए गए टेस्ट

सीरम क्रिएटिनीन के लिए किए गए टेस्ट

नार्मल रेंज 0.5-1.50 mg/dl

3. चिकित्सीय परीक्षण (Clinical Trial) हेतु योग विज्ञान शिविरों का पुनः आयोजन

योग प्राणायाम के प्रभावों के वैज्ञानिक विश्लेषण (क्लीनिकल ट्रायल) की कड़ी में पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज के सान्निध्य में पतंजलि योगपीठ में दो आवासीय योग विज्ञान शिविरों का आयोजन किया गया। प्रथम शिविर का संचालन 2 अक्टूबर 2006 से 10 अक्टूबर 2006 तक एवं दूसरा शिविर 27 अक्टूबर 2006 से 4 नवम्बर 2006 तक संचालित हुआ। इन शिविरों में योग-प्राणायाम का रोगियों के भार, रक्तचाप, पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पी.एफ.टी.), इलैक्टोकार्डियोग्राम (ई.सी.जी.) थायराइड प्रोफाइल, ब्लडशुगर स्तर, लिपिड प्रोफाइल, किडनी प्रोफाइल, लीवर फंक्शन टेस्ट, आर.ए. फैक्टर, यूरिक एसिड, विभिन्न कैंसर टेस्ट (ए.एफ.पी., पी.एस.ए., सी.ए.-125) आदि पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया गया। इस अध्ययन के लिए रोगियों को विभिन्न समूहों में विभाजित किया गया। रोगियों को मोटापा, उच्च रक्तचाप, श्वसन विकार, हृदय रोग, थायराईड विकार (हाइपो एवं हाईपर थायराईडिज्म), मधुमेह, यकृत विकार, वृक्क विकार, आर्थराईटिस एवं कैंसर के समूहों में रखा गया है। मोटापे के रोगियों का शिविर से पूर्व एवं शिविर के पश्चात भार मापन एवं लिपिड प्रोफाईल कराया गया। उच्च रक्तचाप एवं हृदय रोग के रोगियों का रक्तचाप, इलैक्ट्रोकार्डियोग्राम एवं लिपिड प्रोफाईल परीक्षण हुआ। मधुमेह के रोगियों का फास्टिंग शर्करा स्तर परीक्षण किया गया। श्वसन रोगियों का पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट कराया गया। थायराइड के रोगियों का थायराइड फंक्शन टेस्ट (टी 3, टी 4 एवं टी.एस.एच.) कराया गया। रक्ताल्पता के रोगियों का हीमोग्लोबिन स्तर का परीक्षण कराया। यकृत विकार के रोगियों लीवर फंक्शन टेस्ट एवं वृक्क रोगियों का किडनी फंक्शन टेस्ट (सीरम क्रियेटीनीन, सीरम यूरिया एवं हीमोग्लोबिन) भी किया गया।

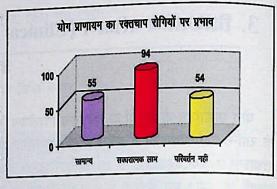
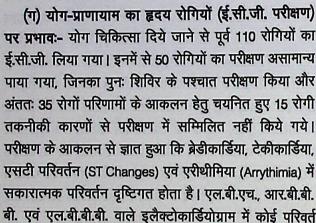
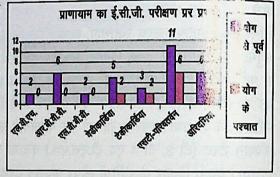
कैंसर रोगियों का ए.एफ.पी., पी.एस.ए., सी.ए.-125 परीक्षण कराया गया जबकि आर्थराईटिस के रोगियों का आर्थराईटिस प्रोफाईल (आर.ए. फैक्टर, यूरिक एसिड एवं हीमोग्लोबिन) परीक्षण कराया गया। इस पूरे चिकित्सीय परीक्षण प्रक्रिया से पूर्व रोगियों से लिखित अनुमति (written consent) ली गई। रोगियों को दिये जाने वाले चिकित्सीय अभ्यासों की जानकारी प्रत्येक शिविरार्थी को दी गई। पूरे चिकित्सीय परीक्षण के दौरान रोगियों को शुद्ध सात्विक आहार पर रखा गया। रोगियों को प्रतिदिन दो बार प्रातः एवं सायं दो घंटे पूज्य स्वामी जी महाराज द्वारा प्राणायाम एवं उपयोगी योगासनों का अभ्यास कराया गया।

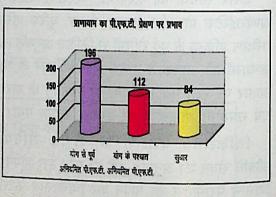
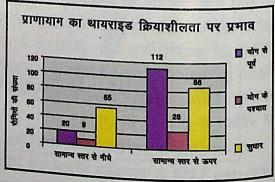
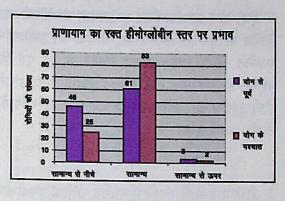
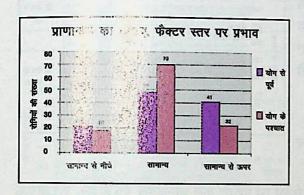
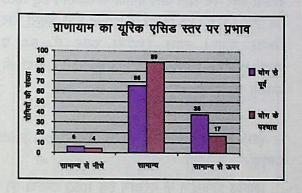
चिकित्सीय परीक्षण के दौरान रोगियों द्वारा पूर्व में ली जा रही किसी भी प्रकार की औषधि सेवन की अनुमति नहीं दी गई। इस ओपन लेवेल क्लीनिकल ट्रायल में शिविर से पूर्व एवं शिविर के पश्चात विभिन्न पैरामीटर्स का मापन कर चिकित्सीय परिणामों का विश्लेषण किया गया।

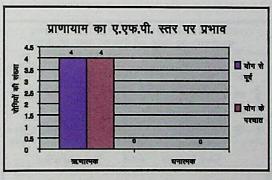
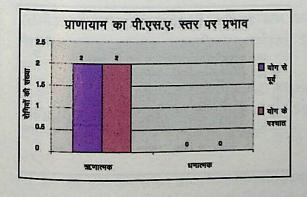
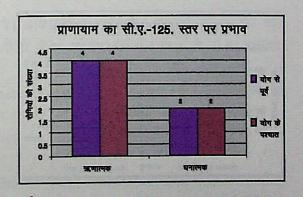
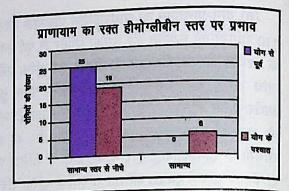
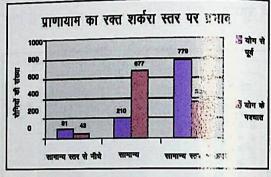
(क) योग प्राणायाम का शारीरिक भार पर प्रभावः- योग विज्ञान शिविर में योग प्राणायाम द्वारा शारीरिक भार (बाडी वेट) पर पड़ने वाले प्रभाव के अध्ययन के लिए 500 रोगियों को चयनित किया गया, जो मोटापे से पीड़ित थे। जिसमें 362 रोगियों को अंततः परिणाम के आकलन के लिए चयनित किया। जबकि अन्य प्रतिभागी कुछ तकनीकी कारणों से परीक्षण से बाहर कर दिये गये।

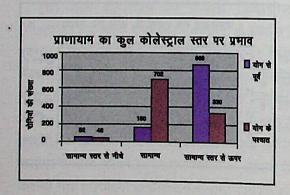
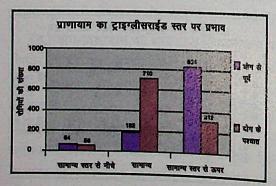
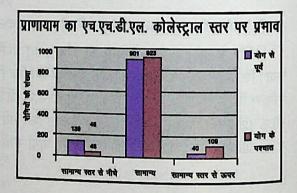
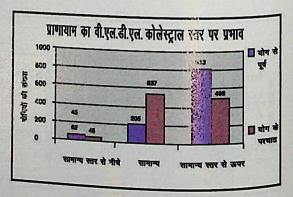
योग-प्राणायाम से आधारीय चयापचयी दर (Basal metabolic rate) में वृद्धि के फलस्वरूप शरीर में जमा अतिरिक्त मेद का जारण (ऑक्सीडेशन) होता है जिससे शारीरिक भार नियमित हो जाता है। उपरोक्त परिणाम से स्पष्ट है कि योग-प्राणायाम

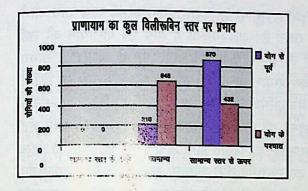
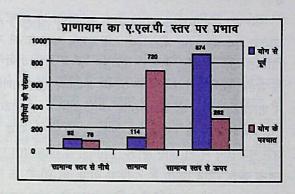
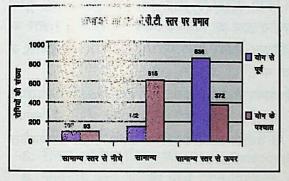
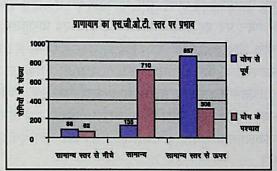
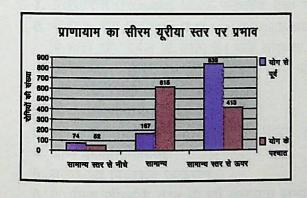
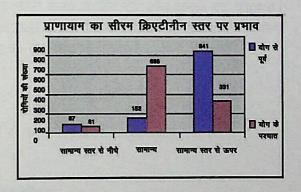
के निरंतर अभ्यास से शारीरिक भार नियमित किया जा सकता है।

(ख) योग-प्राणायाम का रक्तचाप पर प्रभावः- उच्च रक्तचाप पर प्राणायाम के प्रभाव के अध्ययन हेतु 500 उच्च रक्तचाप के रोगियों को चयनित किया गया। इनका शिविर से पूर्व एवं शिविर के पश्चात रक्तचाप मापन किया गया। 203 रोगियों को अंततः परिणामों के अध्ययन हेतु सम्मिलित किया गया। शेष रोगी तकनीकी कारणों से अध्ययन से बाहर रखे गये। अध्ययन के परिणामों को बगल में चित्रों के माध्यम से दर्शाया गया है।

(ग) योग-प्राणायाम का हृदय रोगियों (ई.सी.जी. परीक्षण) पर प्रभावः- योग चिकित्सा दिये जाने से पूर्व 110 रोगियों का ई.सी.जी. लिया गया। इनमें से 50 रोगियों का परीक्षण असामान्य पाया गया, जिनका पुनः शिविर के पश्चात परीक्षण किया और अंततः 35 रोगों परिणामों के आकलन हेतु चयनित हुए 15 रोगी तकनीकी कारणों से परीक्षण में सम्मिलित नहीं किये गये। परीक्षण के आकलन से ज्ञात हुआ कि ब्रेडीकार्डिया, टेकीकार्डिया, एसटी परिवर्तन (ST Changes) एवं एरीथीमिया (Arrythimia) में सकारात्मक परिवर्तन दृष्टिगत होता है। एल.बी.एच., आर.बी.बी.बी. एवं एल.बी.बी.बी. वाले इलैक्टोकार्डियोग्राम में कोई परिवर्तन दृष्टिगत नहीं हुआ।

(घ) योग प्राणायाम का फेफडों क्रियाशीलता पर (पी.एफ.टी.) प्रभावः- पल्मोनरी क्रियाशीलता के अध्ययन हेतु 500 श्वसन विकार से पीड़ित रोगियों को चयनित किया गया। जिसमें से अंततः 300 रोगियों को अध्ययन हेतु सम्मिलित किया गया। क्रियाशीलता पर प्रभाव के अध्ययन के लिए रोगियों का शिविर से पूर्व एवं शिविर के पश्चात पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट (पी.एफ.टी.) कराया गया। इस टेस्ट में 196 रोगियों का पी.एफ.टी. असामान्य पाया गया जिनका पुनः शिविर के पश्चात पी.एफ.टी. कराया गया। परीक्षणों के आकलन से ज्ञात हुआ कि 42 रोगिया (42.9 प्रतिशत) के पी.एफ.टी. जांच में अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप सकारात्मक परितर्वन हुए।

(ड.) योग-प्राणायाम का थायराइड क्रियाशीलता पर प्रभावः- शिविर से पूर्व 140 रोगियों की थायराइड हारमोन जांच करायी गई। जिसमें से 20 रोगी हाइपोथाइराडिज्म के एवं 112 रोगी हाइपरथाराईडिज्म के पाए गये जबकि 8 रोगी सामान्य हारमोन प्रोफाईल के मिले। परीक्षणों के आकलन से पता चला कि 55 प्रतिशत रोगियों का हारमोन स्तर सामान्य हुआ जिनका स्तर सामान्य से नीचे था। 76 प्रतिशत रोगियों का हारमोन स्तर सामान्य हुआ। जिनका स्तर सामान्य से ऊपर था उनमें भी सुधार हुआ।

(च) योग-प्राणायाम का आर्थराईटिस प्रोफाईल पर प्रभावः-
110 रोगियों को चयनित कर उनका शिविर से पूर्व एवं शिविर के पश्चात हीमोग्लोबीन, आर.ए. फैक्टर एवं यूरिक एसिड की जांच कराई गई। परीक्षणों के आकलन से ज्ञात हुआ कि आर्थराईटिस रोगियों में योग-प्राणायाम से अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप सकारात्मक लाभ प्राप्त होता है। 45 प्रतिशत रोगियों के हीमोग्लोबीन स्तर में, 46 प्रतिशत रोगियों के आर. ए. फैक्टर स्तर में एवं 55 प्रतिशत रोगियों के यूरिक एसिड स्तर में सुधार हुआ।

(छ) योग-प्राणायाम का कैंसर रोगियों पर प्रभावः-

शिविर से पूर्व 12 कैंसर रोगियों को परीक्षण हेतु चयनित किया गया। शिविर से पूर्व इन रोगियों की लाक्षणिक एवं शारीरिक स्थिति का परीक्षण किया गया साथ ही रोगियों से संबंधित ए.एफ.पी., पी.एस.ए. एवं सी.ए. 125 जांच भी कराई गई। शिविर के पश्चात किये गये आकलन में 50 प्रतिशत से भी अधिक लाक्षणिक सुधार पाया गया।

(ज) योग-प्राणायाम का रक्ताल्पता के रोगियों पर प्रभावः- शिविर से पूर्व 25 रक्ताल्पता रोगियों को परीक्षण के लिए चयनित किया गया। इनका शिविर से पूर्व एवं शिविर के पश्चात हीमोग्लोबीन स्तर परीक्षण कराया गया। 6 रोगियों का हीमोग्लोबीन स्तर सामान्य हुआ जबकि बाकी रोगियों के स्तर में भी सुधार हुआ।

(झ) योग-प्राणायाम का मधुमेह रोगियों पर प्रभावः- रक्त शर्करा स्तर पर पड़ने वाले प्रभावों के अध्ययन हेतु 1080 रोगियों का शिविर से पूर्व एवं शिविर के पश्चात रक्त शर्करा स्तर परीक्षण किया गया। रक्त शर्करा स्तर में 54 प्रतिशत सुधार दृष्टिगत हुआ। अध्ययन से पूर्व सभी रोगियों की पूर्व की दवाओं को पूर्णतः बंद करा दिया गया था।

(ञ) योग-प्राणायाम का रक्त मेद (Lipid Profile) पर प्रभावः-

लिपिड प्रोफाईल के परीक्षण हेतु 1080 रोगियों को शिविर से पूर्व एवं पश्चात कुल कोलेस्ट्राल, एच.डी.एल., एल.डी.एल. , वी.एल.डी.एल. एवं ट्राइग्लीसराईड जांच कराई गई। आकलनों में अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप कुल कोलेस्ट्राल में 62 प्रतिशत,

एच.डी.एल. कोलेस्ट्राल में 65 प्रतिशत, एल.डी.एल. में 54 प्रतिशत, वी.एल.डी.एल. में 39 प्रतिशत एवं ट्राइग्लीसराईड में 62 प्रतिशत सुधार पाया गया।

(ट) योग एवं प्राणायाम का यकृत क्रियाशीलता (Liver Function Test) पर प्रभाव:- शिविर से पूर्व 1080 रोगियों को एल.एफ.टी. हेतु चयनित किया गया। इन रोगियों का शिविर से पूर्व एवं शिविर के बाद कुल बिलीरूबिन, ए.

एल.पी., एस.जी.पी.टी. एवं एस.जी.ओ.टी. परीक्षण कराये गये। आकलनों में अंतर्राष्ट्रीय मानकों के अनुरूप कुल बिलीरूबिन में 50 प्रतिशत, ए.एल.पी. में 67 प्रतिशत, एस.जी.पी.टी. में 56 प्रतिशत एवं एस.जी.ओ.टी. में 64 प्रतिशत सुधार पाया गया।

(ठ) योग-प्राणायाम का वृक्क क्रियाशीलता (Renal Function Test) पर प्रभाव:- शिविर से पूर्व एवं शिविर के पश्चात 1080 रोगियों का सीरम यूरिया एवं सीरम क्रिएटीनीन स्तर की जांच की गई। परीक्षण में यूरिया स्तर में 51 प्रतिशत सुधार क्रिएटीनीन स्तर में 61 प्रतिशत सुधार पाया गया।

निष्कर्ष

योग एवं प्राणायाम सहित प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियों को विज्ञान सम्मत रूप से विश्व पटल पर स्थापित करने के लिए परमपूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज के निर्देशन में चिकित्सीय परीक्षण (क्लीनिकल ट्रायल) की परिपाटी प्रारंभ की गई है। इन अध्ययनों का उद्देश्य योग की प्रामाणिकता को मूर्त रूप देना है, यद्यपि योग एवं प्राणायाम सहित तमाम चिकित्सा विधायें किसी प्रमाण की मोहताज नहीं है। परंतु आज विज्ञान का युग है और आधुनिक विज्ञान ने

पिछले दिनों काफी प्रगति की है। अतः आज की आवश्यकता है कि हम अपनी पद्धतियों को आधुनिक वैज्ञानिक पैरामीटर्स (Modern Scientific Parameters) को अपनाकर उन्हें व्यापक एवं विश्व स्तर पर कैसे स्थापित कर सकते हैं।

वर्तमान चिकित्सीय परीक्षणों के आंकलन से स्पष्ट है कि योग-प्राणायाम सामान्य बीमारियों के साथ-साथ जीर्ण, घातक एवं प्राणलेवा बीमारियों को समूल नष्ट करने में भी सक्षम है। आवश्यकता है योग एवं प्राणायाम की सही विधियों का नियमित रूप से अभ्यास करने की। पूज्य स्वामी जी अपने चिकित्सीय अनुसंधान के शिविरों में रोगियों से सभी नियमों का कड़ाई से पालन कराकर योग-प्राणायाम का अभ्यास कराते हैं। योग साधक एवं रोगी इन शिविरों में शारीरिक लाभ के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक, बौद्धिक एवं आध्यात्मिक लाभ भी प्राप्त करते हैं। शिविर में आने से पूर्व प्रत्येक रोगी के मन में यह शंका रहती है कि यदि वह मधुमेह की गोली या इंसुलिन लेना बंद कर देगा तो कहीं उसे नुकसान न हो जाए लेकिन शिविरों में खान-पान एवं योगाभ्यास के पश्चात रोगी बिना इन दवाईयों से भी स्वस्थ रहना कैसे सीख जाता है ? बिना बीपी की गोली के किसी का रक्तचाप कैसे सामान्य रहता है ? यह कमाल योग एवं प्राणायाम के अंदर छिपी शक्तियों का है। योग एवं प्राणायाम किसी औषधि की तरह उन रिसेप्टर्स पर काम करता है जिन पर वह औषधि करती है। योग एवं प्राणायाम के चिकित्सीय लाभ का विवेचन स्वामी जी ने व्यापक स्तर पर योग विज्ञान शिविरों का आयोजन करके किया है। इन योग विज्ञान शिविरों में आधुनिक विज्ञान के जानकारों के साथ-साथ योग प्राणायाम सहित भारतीय चिकित्सा विधाओं के मनीषियों की टीम भी कार्य करती है।

वर्तमान अध्ययन से रोगियों के शारीरिक भार, उच्च रक्तचाप, पल्मोनरी क्रियाशीलता, इलेक्टोकार्डियोग्राम अध्ययन, रक्तशर्करा स्तर, लिपिड प्रोफाईल, लीवर प्रोफाईल, रीनल प्रोफाईल, आर्थराईटिस प्रोफाईल आदि में व्यापक सकारात्मक सुधार दृष्टिगत हुआ है। अब योग एवं प्राणायाम के प्रभावों की दीर्घकालिक अध्ययन की आवश्यकता है।

4. योग प्राणायाम का अस्थि खनिज घनत्व (Bone Mineral Density) पर प्रभाव

स्वतंत्र चिकित्सकीय अध्ययन (An Open Level Clinical Study)

मानव शरीर में अस्थि का विशेष महत्व है। अस्थि से ही शरीर के ढांचे का निर्माण होता है। अस्थि की रचना में विकृति आने से शरीर विभिन्न प्रकार के रोगों से ग्रस्त हो जाता है। इन रोगों में अस्थि सुषिरता (ऑस्टिथोपोरोसिस), ऑस्टियोपीनिया, स्कॉलियोसिस और ऑस्टियोमिलेशिया आदि मुख्य रूप से पाये जाते हैं, अस्थि रचना विकृति के इन रोगों का बचाव ही इसका सफल उपचार है। किन्तु बचाव न कर पाने की स्थिति में भी समय से निदान हो जाने पर एवं सही योग-प्राणायाम अभ्यास करके अस्थिक्षरण से या अस्थि भग्न से बचा जा सकता है। कुछ रोगों में अस्थि घनत्व में वृद्धि तथा कमी में ह्रास हो जाता है। दोनों ही अवस्थाओं में अस्थियां कमजोर हो जाती है। अस्थि घनत्व में वृद्धि प्रायः निम्न रोगों में पाई जाती है-

1. ऑस्टियोपेट्रोसिस (Osteoporosis) यह एक अनुवांशिक अवस्था है जिसमें अस्थियों में कैल्सीफीकेशन बढ़ जाता है तथा इनके भग्न होने की अधिक संभावना रहती है।
2. ऑस्टियोपोइकिलोसिस (Osteopoikilosis) यह भी एक अनुवांशिक दशा है जिसमें स्थान-स्थान पर छोटे-छोटे कैल्सीफिकेशन के धब्बे बन जाते हैं।
3. द्वितीयक संचय (Secondary Accumulation) इसमें किसी प्राथमिक कारण से कैल्शियम का संचय हो जाता है।
4. माईलोस्कलेरोसिस (Myloseclerosis) इसमें मेरूदण्ड कठोर हो जाता है।
5. रीनल ऑस्टियोडिस्ट्राफी (Renal Osteodystrophy)
6. जीवनीय तत्व 'ए' की वृद्धि इसमें विटामिन 'ए' की वृद्धि होने लगती है।
7. फ्लूरोसिस (Flurosis) अधिक फ्लूराइड युक्त पानी को काफी समय से पीने से अस्थि घनत्व बढ़ जाता है।
8. पेजेट्स रोग (Paget's Disease) यह वृद्धावस्था में होने वाला रोग है जिसमें अस्थियों में शोथ होने के कारण वे मोटी और दुर्बल हो जाती है। बड़ी अस्थियां कमान की तरह मुड़ भी जाती हैं।

अस्थि घनत्व ह्रास प्रायः निम्न रोगों में पाया जाता है।

1. ऑस्टिोमैलेशिया (Osteomalacia)
2. भोजन में जीवनीय तत्व की न्यूनता
3. स्टेटोरिया (Stetorrhoea) इसमें सिबे शियस ग्रन्थियों के स्राव में वृद्धि पायी जाती है।
4. जीर्ण वृक्कनिष्क्रियता
5. यकृत एवं पित्ताशय जन्यरोग
6. प्राथमिक जीवनीय तत्त्व डी की असह्यता जन्य ऑस्टोमैलेशिया
7. भोजन में कैल्शियम की न्यूनता

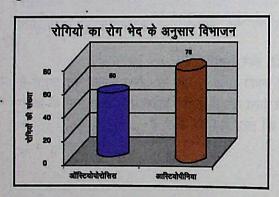
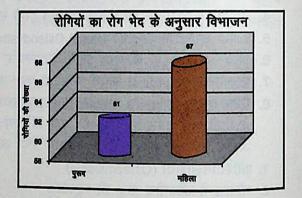
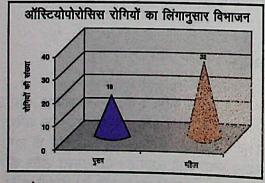
अस्थियों की आन्तरिक दशा जानने के लिए एक परीक्षण किया जाता है जिसे अस्थि लवण घनत्व परीक्षण कहते हैं। विभिन्न प्रकार की मशीनें यह परीक्षण करती है। सैंट्रल मशीन नितम्बास्थि, मेरुदण्ड तथा संपूर्ण शरीर का अस्थि घनत्व परीक्षण कर सकती है। पैरीफेरल मशीन उंगलियां, कलाई घुटने, घुटने और टखने के बीच वाले पैर के भाग तथा एड़ी का अस्थि घनत्व मालूम कर सकती है। प्रायः यह मशीन अच्छी मानी जाती है। यह समस्त शरीर की अस्थियों का घनत्व नाप सकती है। यह क्ष-किरण परीक्षा तकनीकी से की जाने वाली सरल जांच है। जिसमें शरीर को बहुत मामूली विकिरण मिलता है जो नुकसानदायक नहीं है। यह जांच डेक्सा तकनीक से चलने वाली बोन डेन्सिटोमीटर नामक मशीन से की जाती है। सिर्फ डेक्सा तकनीक ही अस्थि घनत्व मापने के लिए विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) द्वारा मान्य है। एक्सरे में अस्थि क्षरण का पता 30 प्रतिशत हड्डियों के घिस जाने के बाद ही पता लगता है।

अस्थि घनत्व से प्राप्त सूचना से चिकित्सक को आपकी अस्थि की क्षमता का ज्ञान हो जाता है। उसे आपकी हड्डियों के टूटने के खतरे की भी जानकारी हो जाती है। सामान्य तथा अस्थिघनत्व जितना कम होगा उतना ही

अधिक अस्थि भग्न की संभावना रहती है। इस जानकारी से अवगत होने के बाद आप स्वयं भी अस्थि रक्षा में सावधानी रख सकेंगे।

अस्थि लवण घनत्व परीक्षण एक सरल, त्वरित, वेदनारहित और अहानिकर प्रक्रिया है। इससे अस्थियों के कैल्शियम का ज्ञान तो हो ही जाता है साथ ही अस्थि भग्न के खतरे के घटकों का भी पता चल जाता है। इस परीक्षण को निम्न अवस्थाओं में अवश्य करा लेना चाहिए।

- एक्सरे द्वारा जिन्हें ऑस्टियोपीनिया या ऑस्टियोपोरोसिस की संभावना ज्ञात हुई हो।
- वह महिलायें जिनकी रजोनिवृत्ति 45 वर्ष की आयु से पहले हो गई हो और इस्ट्रोजन हार्मोन न ले रही हो।
- 65 वर्ष या उससे अधिक आयु की महिलायें।
- रजोनिवृत्ति के पश्चात यदि अस्थिभग्न हो रहा हो।
- परिवार में अस्थि सुषिरता के इतिहास वाले व्यक्ति।
- जो नियमित रूप से स्टीरॉइड्स का सेवन कर रहे हो।
- चुल्लिका ग्रंथि स्रावाधिक्य, मधुमेह, यकृत/वृक्क रोग, आमवातजन्य संधिरोग वाले रोगी।
- मेरूदण्ड कशेरूका विकृति

अस्थि रचना विकृतिजन्य रोगों में उनसे बचाव ही सबसे आवश्यक उपचार है। कैल्शियम, विटामिन डी, सूर्य रश्मि अर्थात् धूप स्नान, योग-प्राणायाम एवं व्यायाम द्वारा रोग से बचा जा सकता है। रोग हो जाने पर भी यही उपाय किये जाते हैं। कैल्शियम और विटामिन डी की उपयोगिता कितनी विश्वसनीय है, यह निश्चयात्मक रूप से नहीं कहा जा सकता। किन्तु योग और प्राणायाम अस्थि लवण घनत्व बढ़ाने व अस्थियों में दृढ़ता लाने में विशेष सहायक है, इसकी पुष्टि हो गई है।

योग, प्राणायाम अभ्यास अस्थि घनत्व बढ़ाने एवं अस्थियों में मजबूती लाने में विशेष सहायक है। इस तथ्य को विज्ञान सम्मत रूप से सिद्ध करने के लिए पतंजलि योगपीठ के तत्वावधान में नेशनल हॉस्पिटल जबलपुर के आर्थोपेडिक विभाग में वृहत अनुसंधान (क्लीनिकल ट्रायल) किया गया। यह अनुसंधान पूज्य स्वामी जी महाराज के प्रेरणा से विभाग के आर्थोपेडिक सर्जन डॉ० अखिलेश गुमास्ता द्वारा किया गया।

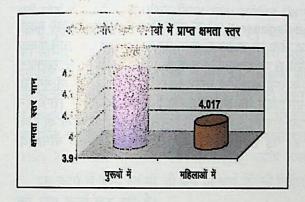
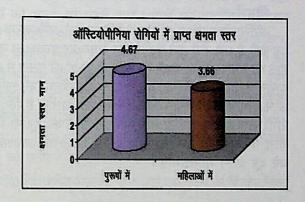
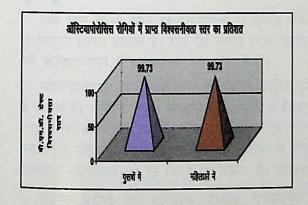
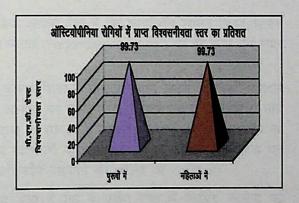
रोगी चयन

योग के अस्थि खनिज घनत्व पर प्रभाव के अध्ययन के लिए चिकित्सालय के बहिरंग रोगी विभाग (ओपीडी) में आने वाले ऑस्टियोपोरोसिस एवं ऑस्टियोपीनिया रोगियों का स्क्रीनिंग टेस्ट किया गया। रोगियों को ट्रायल से

संबंधित समस्त विषयों की जानकारी दी गई।

रोगी चयन से संबंधित समस्त गतिविधियों (इन्फाम्ड कन्सेन्ट आदि) के पूर्ण होने के बाद अंततः कुल 128 रोगियों को चिकित्सीय अनुसंधान हेतु चयनित किया गया। जिसमें ऑस्टियोपोरोसिस के 50 रोगी (18 पुरूष, 35 महिला) एवं ऑस्टियोपीनिया के 78 रोगियों (43 पुरूष, 35 महिला) को चयनित किया गया। सिर्फ उन्हीं रोगियों को चयनित किया गया जो पूर्व में कभी योग नहीं कर रहे थे।

चिकित्सा:- सभी चयनित रोगियों को नियमित रूप से परमपूज्य स्वामी जी महाराज द्वारा बताये गये सात आसनों एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। योगाभ्यास के दौरान रोगियों को सामान्य आहार पर रखा गया। अभ्यास पतंजलि योगपीठ में प्रशिक्षण प्राप्त कुशल योग शिक्षकों द्वारा कराया गया।

परीक्षण:- योग चिकित्सा अभ्यास देने से पूर्व 15 अक्टूबर 2006 को चिकित्सालय के अस्थि एवं हड्डी रोग विभाग में अत्यंत संवेदनशील डेन्सिटीमीटर द्वारा अस्थि घनत्व (Bone Mineral Density) की जांच की गई। निरंतर योगाभ्यास

क्रम सं०	रोगियों का विभाजन			क्षमता स्तर	विश्वसनीयता स्तर (प्रतिशत)
1	ऑस्टियोपोरीसिस	पुरूष	18	4.240′	99.73
		महिला	32	4.017′	99.73
2	ऑस्टियोपीनिया	पुरूष	43	4.67′	99.73
		महिला	35	3.66′	99.73
	कुल		128	5.77′	99.73
-क्षमता स्तर 3 स्टैण्डर्ड मानक है।					

के 40 दिन उपरांत पुनः अस्थि घनत्व की जांच की गई।

परिणाम (स्टेटिस्टिकल प्रमाण):- योगाभ्यास से पूर्व एवं योगाभ्यास के पश्चात अस्थि घनत्व परीक्षण से प्राप्त डेटा का सांख्यिकीय आंकलन किया गया। परिणाम साइन ऑफ नॉप पैरामेट्रिक टेस्ट से निकाला गया एवं प्रमाणित किया गया कि परीक्षणों का क्षमता स्तर (Efficiency Level) एवं विश्वसनीयता स्तर (Confidence Level) सारणी में प्रदर्शित किया जा रहा है।

ऑस्टियोपोरोसिस रोगियों के परीक्षणों में पुरूषों में क्षमता स्तर 4.24 जबकि विश्वसनीयता स्तर 99.73 प्रतिशत पाया गया। महिलाओं में क्षमता स्तर 4.017 एवं विश्वसनीयता स्तर 99.73 प्रतिशत पाया गया इसी प्रकार ऑस्टियासेपीनिया के पुरुष रोगियों में क्षमता स्तर 4.67 एवं विश्वसनीयता स्तर 99.73 प्रतिशत एवं महिलाओं में क्षमता स्तर 3.66 एवं विश्वसनीयता स्तर 99.73 प्रतिशत पाया गया।

वर्तमान अनुसंधान से स्पष्ट है कि 40 दिन के योगाभ्यास से ही बोन मिनरल डेन्सिटी के टी स्कोर में गुणात्मक सुधार आता है एवं अस्थियों में मजबूती आती है।

विमर्श

ऑस्टियोपोरोसिस, ऑस्टियोपीनिया जैसे अस्थिक्षरण (Bone degeneration) के रोगियों की संख्या [illegible] बढ़ती जा रही है। ये रोग ऐसे है जिनका समय पर इलाज न करवाया जाए तो हड्डियां कमजोर हो जाती है एवं [illegible] फ्रेक्चर होने की संभावनायें बढ़ जाती है। महिलायें पुरूषों की तुलना में इस व्याधि से ज्यादा प्रभावित होती है। अनियमित दिनचर्या, खानपान, व्यसन, शारीरिक, निष्क्रियता हारमोन्स का अत्याधिक सेवन आदि कई कारणों से अस्थि कोशिकाओं का क्षरण या [illegible] भंगुरता आने लगती है। वर्तमान अध्ययन से पता चलता है कि योग-प्राणायाम को दिनचर्या का हिस्सा बनाकर न सिर्फ इन रोगों से बचा जा सकता है बल्कि इन रोगों को दूर भी किया जा सकता है। निरन्तर अनुसंधान एवं परीक्षणों के द्वारा योग की प्रमाणिकता को सिद्ध करना आज की आवश्यकता हो गई है। निःसंदेह योग प्राणायाम विभिन्न बीमारियों को दूर करने में सक्षम है।

5. स्पोर्ट मेडिसिन (Sports Medicine) पर योग का प्रभाव

क्रिकेट को अगर अलग कर दिया जाये तो भारत में अन्य खेलों की स्थिति अत्यन्त दयनीय है। इसके कई कारण है-उचित प्रशिक्षण का अभाव, शासन स्तर से उपेक्षा एवं आत्मविश्वास की कमी। इन्हीं बिन्दुओं के निहितार्थ एवं भारत में खेलों के गिरते स्तर से चिन्तित स्वामी रामदेव जी महाराज ने फुटबाल फेडरेशन से आग्रह किया कि फुटबाल के जूनियर खिलाड़ियों को उनके आश्रम भेजा जाये। इसी क्रम में स्वामी जी महाराज ने मोहन बागान एथलेटिक क्लब की जूनियर फुटबाल टीम को आमंत्रित किया जिससे इनको योग व प्राणायाम का गहन प्रशिक्षण दिया जा सके। प्रशिक्षण के बाद अगस्त के प्रथम सप्ताह में ब्रिटेन के मैनचेस्टर में जूनियर वर्ल्डकप फुटबाल का आयोजन किया जा गया। जिसमें मोहन बागान की इस जूनियर टीम ने भारत का प्रतिनिधित्व करते हुए उत्साहजनक प्रदर्शन किया।

योग एवं प्राणायाम के माध्यम से खिलाड़ियों के आत्मविश्वास के साथ-साथ उनके संपूर्ण व्यक्तित्व के विकास हेतु पतंजलि योगपीठ में खिलाड़ियों को योग प्राणायाम का सात दिवसीय गहन प्रशिक्षण दिया गया। इन खिलाड़ियों को प्रातः एवं सायं [illegible] प्रशिक्षित किया गया। प्रतिदिन खिलाड़ियों की क्षमता पर पड़ने वाले प्रभावों का वैज्ञानिक अध्ययन किया गया। इसमें विभिन्न फिजियोलॉजिकल एवं पैथेलॉजिकल पैरामीटर्स (Physiological & Pathological Parameters) को सम्मिलित किया गया, संपूर्ण चिकित्सीय परीक्षण आईसीएच-जीसीपी नियमों के अंतर्गत सम्पन्न किये गये। परीक्षणों हेतु पतंजलि योगपीठ में विश्वस्तरीय अत्याधुनिक परीक्षण केन्द्र की स्थापना की गयी है। जिनमें से बीपी एपेरेटस, वेट एण्ड फैट एनालाइजर (Body & Fat Analyser), पीएफटी (PFT), टीएमटी (TMT), सेन्ट्रीफ्यूज ऑटोमेटेट हिमैटोलॉजी एनालाइजर (Centrifuge Automated Hematology Analyser), मैनुअल हिमैटोलॉजी एनालाइजर (Manual Hematology Analyser), ब्लडगैस एनालाइजर (Blood Gas Analyser), एक्स.एल 600 (XL-600), फुल्ली ऑटोमैटिक बायोकेमिस्ट्री एनालाइजर (Fully Automatic Biochemistry Analyser) आदि उपकरणों को वर्तमान अध्ययन में सम्मिलित किया गया।

इस कार्य में पूज्य स्वामी जी एवं आचार्य जी के निर्देशन में डॉ0 विश्वजीत मुखर्जी, डॉ0 आर.एस. गौड़ आदि वैज्ञानिकों की टीम कार्य कर रही है।

पृष्ठभूमि

जब आप किसी खेल या प्रतियोगिता में हिस्सा लेते हैं तो क्या आपको पता है कि व्यवस्थित श्वसन क्रिया आपके प्रदर्शन पर प्रभाव डालती है। दीर्घ एवं स्वतंत्र श्वास क्रिया प्रदर्शन व्यग्रता (Performance Anxiety) को दूर करने एवं ध्यान को केन्द्रित करने में आधार का काम करती है।

योग-प्राणायाम द्वारा आपकी श्वसन क्रिया नियंत्रित होती है। कौशल शिक्षा में योग-प्राणायाम अपना महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है। योग-प्राणायाम अभ्यास खिलाड़ियों के लिए आदर्श अभ्यास बन सकते हैं। योग-प्राणायाम के अभ्यास से मांस तन्तुओं का तनाव कम करके उनका लचीलापन एवं गति को बढ़ाया जा सकता है। संतुलन अभ्यासों में भी प्राणायाम का महत्वपूर्ण योगदान संभव है। लगभग सभी खेलों में संतुलन का महत्वपूर्ण योगदान होता है। प्राणायाम से शारीरिक एवं मानसिक असंतुलन को दूर किया जा सकता है। प्राणायाम से तांत्रिकीय परावर्तन को बढ़ाया जा सकता है।

विभिन्न प्रयोगों जैसे शारीरिक अभ्यास, पथ्यापथ्य से सिद्ध हुआ है कि ये प्रयोग रक्त में लिपिड कन्टेन्ट को नियन्त्रित करने एवं शरीर में स्फूर्ति एवं ऊर्जा उत्पन्न करने में अत्यन्त सहायक होते हैं। हृदशूल एवं हृदयधमनी अवरोध के रोगियों पर किये गये प्रयोग में योग-प्राणायाम का लिपिड प्रोफाइल पर सकारात्मक प्रभाव देखा गया। एक अन्य प्रयोग में जो रक्तचाप से पीड़ित रोगियों पर किया गया उससे पाया गया कि योग-प्राणायाम अभ्यास हृदयरोगों की रोकथाम में अत्यन्त सहायक है। एक अन्य अध्ययन में भी समान परिणाम देखे गये। हमारे प्रारंभिक अध्ययनों में सामान्य लोगों में योग-प्राणायाम अभ्यास हृदय एवं फेफड़ों की क्रियाशीलता एवं अस्थि चयापचय (Bone Metabolism) के विभिन्न पैरामीटर्स पर सकारात्मक प्रभाव दर्शाता है।

एक अन्य अध्ययन में योग-प्राणायाम को बाडीमास (Body Mass), बी एम आई (BMI)आदि को नियंत्रित करने में प्रभावी पाया गया। इस तरह योग-प्राणायाम के द्वारा रोगों को समाप्त करने के साथ-साथ खिलाड़ियों के प्रदर्शन एवं उनके कौशल वृद्धि में भी उपयोग किया जा सकता है।

उद्देश्यः वर्तमान अध्ययन का मूल उद्देश्य खिलाड़ियों के प्रदर्शन एवं कौशल पर योग-प्राणायाम के प्रभावों के साथ-साथ उनके फिजियोलॉजिकल, पैथोलॉजिकल एवं न्यूरालॉजिकल परिवर्तनों पर वैज्ञानिक अध्ययन करना है।

सामग्री एवं विधि

(i) प्रारंभिक एवं द्वितीय अन्तः बिन्दु- योग-प्राणायाम को खिलाड़ियों के कौशल, बल एवं प्रदर्शन पर पड़ने वाले प्रभावों के आकलन के लिए निम्न बिन्दुओं को सम्मिलित किया गया-

(a) पल्स रेट (Pulse Rate), रक्त चाप (B.P.), भार (Weight), बॉडी मास इन्डेक्स (BMI), टीएमटी (TMT), फैट प्रतिशत (Fat %), एफवीसी (FVC), एफ.ई.वी वन (FEV) प्रथम सेकेंड में सुधार।

(b) संपूर्ण रक्त प्रोफाइल, हिमोग्लोबिन प्रतिशत, लीवर फंक्शन टेस्ट, किडनी फंक्शन एवं लिपिड प्रोफाइल में सुधार।

(c) कोई अन्य दुष्प्रभाव (यदि हुआ तो)

(ii) अध्ययन का प्रारूपः ओपन लेवल ट्रायल

(iii) वायस को रोकने या कम करने के उपायः नॉन रैन्डमाइज्ड ऑब्जर्वेसनल स्टडी

(iv) प्रतिभागी चयनः 15 वर्ष से कम उम्र के स्वस्थ फुटबाल खिलाड़ियों को इस अध्ययन में सम्मिलित किया गया। प्रतिभागी जिनको धूम्रपान, मद्यपान आदि की लत थी उनको इस अध्ययन में सम्मिलित नहीं किया गया।

(v) योग एवं प्राणायाम अभ्यासः सभी प्रतिभागियों को 8 जुलाई से 13 जुलाई तक प्रातः एवं सायं योग-प्राणायाम अभ्यास कराया गया। प्रातः काल का सत्र 5.30 से 6.30 तक निर्धारित किया गया जबकि सायं काल का सत्र 6.30 से 7.30 तक निर्धारित किया गया। अभ्यास के साथ-साथ खिलाड़ियों को संतुलित आहार दिया गया एवं पथ्यापथ्य का कड़ाई से पालन कराया गया। अभ्यास एवं प्रशिक्षण अवधि के दौरान किसी भी प्रकार की औषधि सेवन का निषेध किया गया जब तक कि कोई बहुत ही गंभीर बात न हो। सभी खिलाड़ियों एवं प्रतिभागियों की योग-प्राणायाम अभ्यास के प्रति गम्भीरता का विशेष स्थान रखा गया।

(vii) कार्मुकता निर्धारण (Performance efficacy) : कार्मुकता को निर्धारित करने के लिए निम्नलिखित पैरामीटर्स को सम्मिलित किया गया।

फिजियोलॉजिकल पैरामीटर्स

(a) पल्स रेट (Pulse Rate), (b) रक्त चाप (B.P.), (d) बॉडी मास (Body Mass index),
(e) एफ.वी.सी. (FVC), (f) एफ.ई.वी.वन (FEV1)

पैथालॉजिकल पैरामीटर्स

(a) कम्पलीट ब्लड पिक्चर (Complete Blood Picture) (b) एचबी प्रतिशत (Hb %)
(c) रक्त शुगर (Blood Sugar) (d) लिपिड प्रोफाइल (Lipid Profile)
(e) रीनल फंक्शन टेस्ट (Renal Function Test) (g) लीवर फंक्शन टेस्ट (Liver Function Test)

(viii) सुरक्षितता निर्धारण : अध्ययन में सुरक्षितता निर्धारित करने वाले सभी पैरामीटर्स का प्रयोग किया गया। प्रतिभागियों से किसी प्रकार का असुरक्षित अभ्यास नहीं कराया गया एवं उनके खान-पान का विशेष ख्याल रखा गया।

(ix) सांख्यिकी : परिणामों के निर्धारण के लिए सभी आंकड़ों को Mean ± SD के रूप में निरूपित किया गया है।

परीक्षण एवं परिणाम : सभी प्रतिभागियों की आयु, लम्बाई एवं भार के डेमोग्रेफिक पैटर्न को आगे सारणी में प्रदर्शित किया गया है।

सात दिवसीय योग-अभ्यास सत्र के बाद भार, वी.एम.आई, फैट प्रतिशत, मैक्सिमम पल्स आदि पैरामीटर्स में सकारात्मक परिवर्तन देखने में मिला। एफ.वी.सी. एवं एफ.ई.वी. 1 लेवल में सकारात्मक परिवर्तन आया। इसी प्रकार योग, प्राणायाम अभ्यास के बाद लिपिड प्रोफाइल के पैरामीटर्स कोलेस्ट्रॉल, एच.डी.एल., एल.डी.एल. ट्राईग्लीसराईड, वी.एल.डी.एल. में सकारात्मक परिवर्तन दृष्टिगोचर हुआ। लीवर फंक्शन टेस्ट के पैरामीटर्स में

पैरामीटर्स	योग अभ्यास से पूर्व	पश्चात्
भार (Weight)	56±5.4	55.5.3
बी.एम.आई (BMI)	20±1.6	20+1.5
फैट प्रतिशत (Fat %)	15.6±4.1	15.2+4
मेक्स पल्स (Max Pulse)	137.9±7.3	136+7.4

योग अभ्यास से पूर्व लिया गया फिजिकल डेटा			
	आयु (वर्ष)	लम्बाई (सेमी.)	भार (किग्रा)
पुरूष (N±25)	21.2±10.48	165.8±3.66	56+5.48

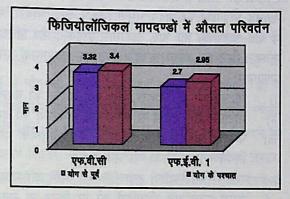
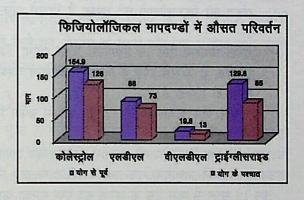
योग अभ्यास से पूर्व लिया गया फिजिकल डेटा

औसत मान

200 150 100 50 0

21.2 165.8 56

आयु लम्बाई भार

	योग अभ्यास से पूर्व	पश्चात्
एफ.वी.सी. (FVC)	3.32±.4	3.35±.27
एफ.ई.वी. (FCV 1)	2.73±.47	2.95±.3

पैरामीटर्स	पूर्व	पश्चात्
कोलेस्ट्राल (cholestarol)	154.9±24.2	126.8±19.7
एचडीएल (HDL)	50.5±8.5	46.6±6.3
एलडीएल (LDL)	88.3±16.9	73±14
ट्राईग्लीसराइड (Triglyceride)	129.8±46.4	85.08±35.31
वीएलडीएल (VLDL)	19.8±7.1	13±5.4

पैथोलॉजिकल मापदण्डों में औसत परिवर्तन

संख्या

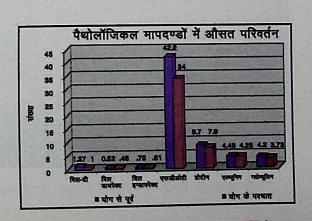
30 20 10 5 0

28.9 20.5 1.16 1.03 6.07 5.12

यूरिया क्रिएटिनीन यूरिक एसिड

सिरीज 1 सिरीज 2

	पूर्व	पश्चात्
यूरिया (Urea)	28.9±5.6	20.54±4.52
क्रिएटनीन (Creatinine)	1.16±09	1.03±.1
यूरिक एसिड (Uric Acid)	6.09±0.8	5.12±.86

पैरामीटर्स	पूर्व	पश्चात्
बिल-टी (Bil-TI)	1.27±78	1±.55
बिली-डायरेक्ट (Bil-D)	.527±.22	.486±.21
बिली-इन्डायरेक्ट (Bill-Id)	.75±.53	.51±.35
ए.फास्फेटेजेज (A.Posphatese)	183.81±77.6	183.9±75.1
एसजीओटी (SGOT)	42.3±6.51	34±7
एसजीपीटी (SGPT)	24.94±10.97	25±10.6
प्रोटीन (Protein)	8.678±.32	7.98±.33
एल्ब्यूमिन (Albumin)	4.48±1.15	4.25±.154
ग्लोब्यूबिन (Globubin)	4.22±.35	3.73±.31

आये परिवर्तनों को सारणी में दर्शाया गया है। रीनल फंक्शन टेस्ट के पैरामीटर्स में आये परिवर्तनों को सारणी में दर्शाया गया है।

विमर्श

विभिन्न परीक्षणों एवं प्रयोगों में योग-प्राणायाम एवं पथ्यापथ्य का मोटापा, लीवर क्रियाशील, वृक्क क्रियाशीलता, रक्त लिपिड प्रोफाइल एवं हृदय धमनी विकार आदि विकारों पर सकारात्मक प्रभाव सिद्ध किया जा चुका है। वर्तमान अध्ययन में योग-प्राणायाम का भार, बाड़ीमास इन्डेक्स, फैट प्रतिशत, मैक्स पल्स, पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट, लिपिड प्रोफाईल, रीनल फंक्शन टेस्ट एवं लीवर फंक्शन टेस्ट पर सकारात्मक प्रभाव दृष्टिगत हुआ। वर्तमान अध्ययन से स्पष्ट हो गया है। कि योग प्राणायाम:-

(i) खिलाड़ियों के कौशल, बल एवं प्रदर्शन को बढ़ाने में अत्यन्त महत्वपूर्ण है।

(ii) मोटापा और मोटापे से सम्बन्धित बीमारियों को दूर करने में पूर्णरुप से सक्षम है।

(iii) फेफड़ों की क्रियाशीलता वृद्धि में सकारात्मक योगदान देता है। जिससे श्वसन तंत्र की बीमारियों पर पूर्णरूप से नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है।

(iv) रक्त में कॉलेस्ट्रॉल, ट्राइग्लीसराइड आदि की मात्रा को निर्यंत्रित करने में पूर्णरूप से सहायक है जिससे हृदय एवं उससे सम्बन्धित बीमारियों को दूर किया जा सकता है।

(v) यकृत की क्रियाशीलता को बढ़ाता है जिससे पाचन एवं यकृत से सम्बन्धित बीमारियों को दूर किया जा सकता है।

(vi) रीनल फंक्शन टेस्ट के पैरामीटर्स ब्लड यूरिया, क्रियटीनीन एवं यूरिक एसिड को निर्यंत्रित करने में पूर्णरूप से सहायक है जिससे स्पष्ट है कि योग प्राणायम वृक्क मूत्र संस्थान के रोगों, गाउट आदि की चिकित्सा में उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

इस प्रकार योग-प्राणायाम को विभिन्न रूपों में प्रयोग किया जा सकता है।

उपसंहार

परमपूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज जो योग एवं प्राणायाम को विश्वस्तर पर स्थापित कर चुके हैं ने भारतीय जूनियर फुटबाल टीम को प्राणायाम एक स्वास्थ्य किट के रूप में दिया है।

इन 15 साल से कम उम्र के बच्चों को एक सप्ताह का संक्षिप्त योग-प्राणायाम कोर्स कराया गया ताकि इन्हें शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से तैयार किया जा सके। अभ्यास के साथ-साथ सभी खिलाड़ियों को पूर्णरूप से संतुलित एवं सात्विक भोजन दिया गया। कुशल योग प्रशिक्षकों, चिकित्सकों एवं वैज्ञानिकों के निर्देशन एवं देख-रेख में उनके सुबह से रात्रिपर्यन्त क्रियाशीलता की समय-सारिणी तैयार की गयी।

खिलाड़ियों का योग अभ्यास से पूर्व अर्थात् प्रारंभ में एवं योग अभ्यास के पश्चात पूर्ण शारीरिक एवं पैथालॉजिकल परीक्षण किया गया जिसके परिणाम सकारात्मक ही नहीं उत्साहवर्धक रहे। अन्य विश्वस्तरीय टीमों जिनको तनाव आदि को दूर करने के लिए तनाव दूर करने वाली औषधियों (स्ट्रेस किलर्स) का सहारा लेना पड़ता है, से भिन्न दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट ने खिलाड़ियों को शारीरिक एवं मानसिक रूप से तैयार करने का बीड़ा उठाया है जिससे भारत और भारतीय संस्कृति एवं विज्ञान की स्थापना का लक्ष्य पूर्ण किया जा सके तथा भारत सहित सम्पूर्ण विश्व में योग्यतम खिलाड़ी पैदा हो सकें। खेलों में प्रचलित विभिन्न अंधविश्वासों से इतर हमने योग-प्राणायाम के माध्यम से खिलाड़ियों में धनात्मक ऊर्जा का संचार एवं उनके आत्मविश्वास में वृद्धि की है।

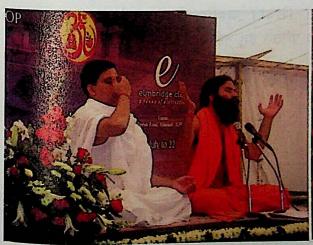
6. यू.के. में योग का शंखनाद व वैज्ञानिक परीक्षण

योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज भारतीय संस्कृति की जिस विज्ञान सम्मत शक्तियों एवं नैतिक मूल्यों की प्रतिष्ठा के लिए संकल्पित हैं, उस संकल्प की पूर्ति के लिए देश-विदेश के लाखों साधक तन-मन और धन से स्वामी जी पर समर्पित हैं। स्वामी जी के साथ संकल्पबद्ध खड़े हैं। योग के बहुआयामी आन्दोलन में देश की ही तरह विदेश के भी हजारों लोग शिरकत कर रहे हैं। स्वामी जी विभिन्न अनुसंधानों से योग की वैज्ञानिकता सिद्ध कर रहे हैं। स्वामी जी ने विभिन्न अनुसंधानों से योग की वैज्ञानिकता सिद्ध कर दी है। इसी श्रृंखला में एक मजबूत कड़ी तब और जुड़ गई जब स्वामी जी द्वारा इंग्लैण्ड में वृहद स्तर पर आयोजित शिविरों का वैज्ञानिक आकलन किया गया। पूरे 'विश्व को स्वस्थ' करने के मिशन पर [illegible] देश की सरहद से बाहर यू.के. में 'योग विज्ञान शिविर' का आयोजन किया गया। एल्मब्रिज, लेस्टर, बोल्टन तथा [illegible] (लन्दन) में आयोजित शिविरों में अप्रवासी भारतीय, स्थानीय मूल निवासी तथा दूसरे देशों से आये प्रत्येक जाति, धर्म तथा सम्प्रदाय के लोगों ने अपने को रोगमुक्त करने के लिए योग शिविरों में हिस्सा लिया। भारतीय खानपान को अपनाने [illegible] करने तथा दूसरों को सिखाने का संकल्प लिया। एक-एक सप्ताह के चार विभिन्न शहरों में लगाये गए शिविरों के शिविरार्थियों के चिकित्सकीय परीक्षण भी किये गये। शिविर के पहले और बाद में रक्त चाप, शुगर लेवल, कॉलेस्ट्रॉल आदि में सदा की तरह सकारात्मक परिणाम मिले। प्रस्तुत हैं इस परीक्षण के निष्कर्ष।

मेडिकल एडवाइजरी दल के सदस्य (यू.के.)

पूज्य स्वामी रामदेव जी एवं आचार्य बालकृष्ण जी के निर्देशन में यू.के. में मेडिकल एडवाइजरी दल का गठन अगस्त 2006 को किया गया। इस दल ने विशेष रोगों जैसे : हाइपरटेंशन, मोटापा, ब्लड शुगर, अस्थमा तथा विभिन्न प्रकार की एलर्जी पर पड़े योग व प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन किया। इस अध्ययन की रिपोर्ट विभिन्न प्रतिष्ठित मेडिकल जनरल में प्रकाशित की गई। इस दल के सदस्य निम्नवत थे।

प्रो. रमन गोकुल एमबीसीएचबी एम डी एफ आर सीपीएफएएसएन (चैयरमैन)
कन्सलटेंट नेपरोलोजिस्ट एवं प्रो. मेडिसिन विश्वविद्यालय मैनचेस्टर यू.के.

प्रो. नीलेश समानी बीएससी एमडी एफआरसीपीएफएसीसी एफएमईडी एससीआई
बीएचएफ प्रो. कॉरडिओलोजी और मुख्य विभाग, कॉरडिओवासकुलर विज्ञान विभाग, लीस्टर विश्वविद्यालय यू.के.

यू.के. योग शिविर में साधकों को योग प्रशिक्षण देते स्वामी रामदेव जी, साथ में विराजमान हैं आचार्य बालकृष्ण जी

योग विज्ञान शिविरों में वैज्ञानिक आकलन

डॉ प्रतिभा दत्ता एमबीबीएस एमपीएच एमएससी एफएफपीएचएम
निर्देशक पब्लिक हेल्थ, रेडब्रिज प्राइमरी केयर ट्रस्ट, इलफोरड एसेक्स यू.के.

सृष्टि डमरी एसआरएन
क्लीनिकल नर्स स्पेसलिस्ट पालीएटिव एवं कैंसर केयर, यू.के.

डॉ हेमन्त कुमार एमबीबीएस एमबीई
जनरल प्रैक्टिस्नर, भारनी मेडिकल सेन्टर, स्लोग यू.के.

यूनाइटेड किंगडम की कुछ मुख्य स्वास्थ्य समस्याएं इस प्रकार हैः-
स्थूलता, मधुमेह (शुगर), उच्च रक्त चाप, हृदय विकार, श्वास एवं श्वसन, अवसाद/तनाव, चिन्ता, कर्क रोग (कैंसर), संधिवात (गठिया)

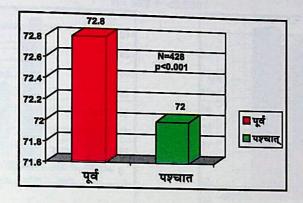
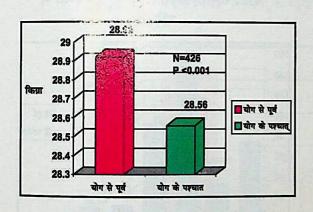
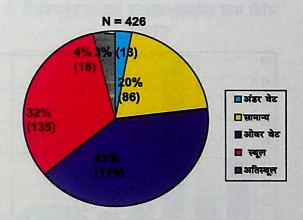
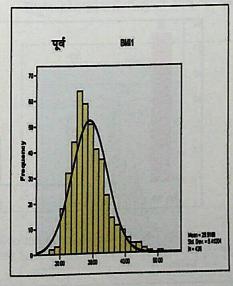
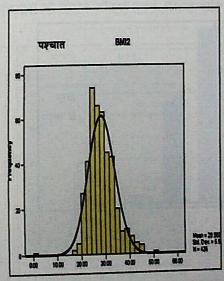
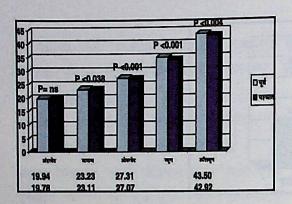
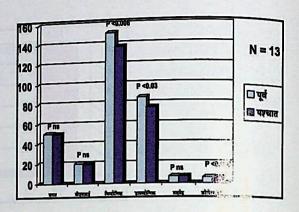
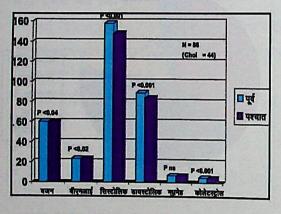
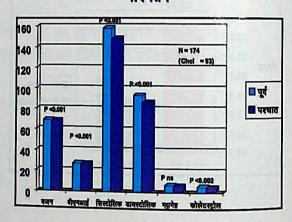
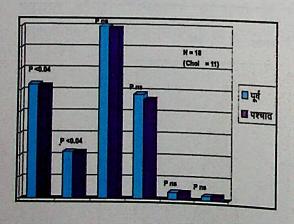
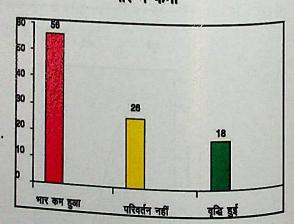
यूनाइटेड किंगडम के एलफोर्ड, लिसेस्टर, बोल्टन और हॉरो में आठ योग विज्ञान शिविरों में अपनाये गये चिकित्सीय मापदंड

योग विज्ञान शिविर में भाग लेने वाले प्रतिभागियों (स्वयंसेवकों) से पूर्व सूचित स्वीकृति के उपरांत मधुमेह, उच्च रक्त चाप, मोटापा, लिपिड समस्याओं से पीड़ितों का चिकित्सीय परीक्षण किया गया।

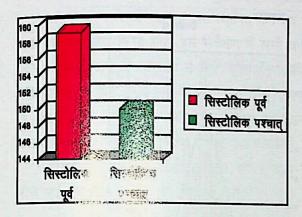
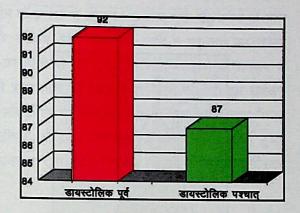
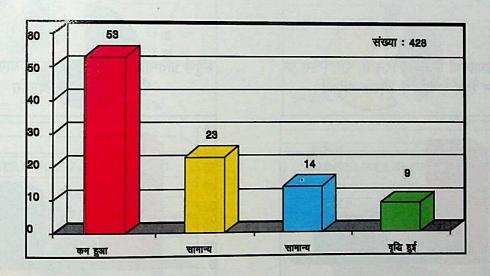
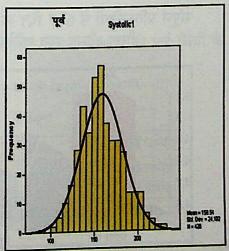
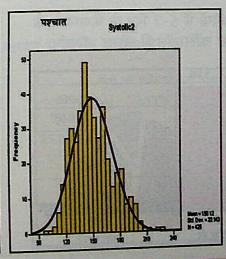
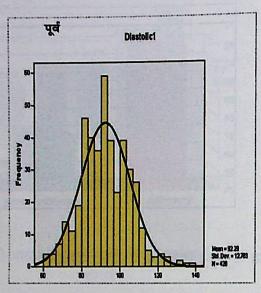
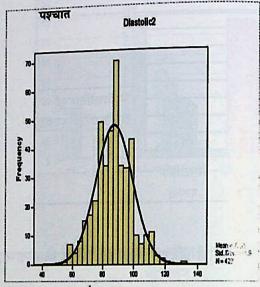
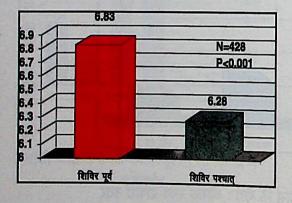
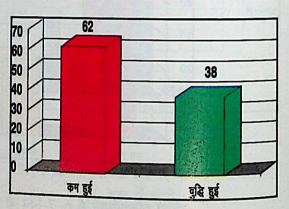
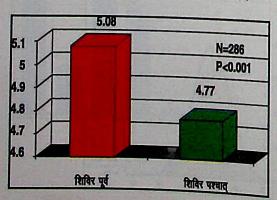
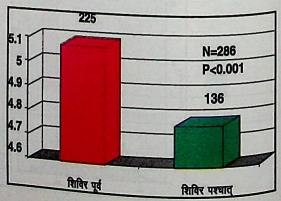
योग शिविर के प्रारंभ में एवं योग शिविर के 5-7 दिनों के बाद भिन्न मापन एवं परीक्षण किये गये।

- भार (Body Weight)
- लम्बाई (Height)
- रक्त चाप (Blood Pressure)
- रक्त शर्करा (Blood Sugar)
- रक्त कोलेस्ट्रॉल (Serum Cholestrol)

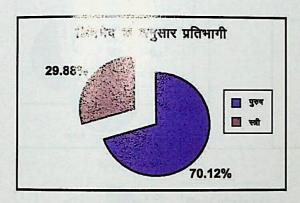
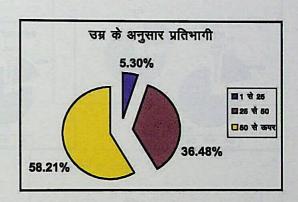
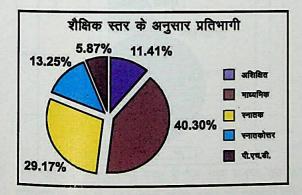
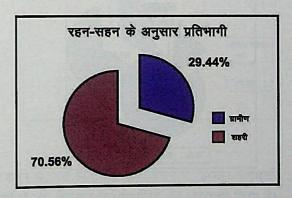
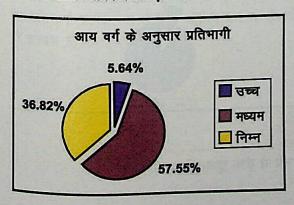
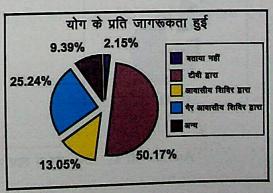
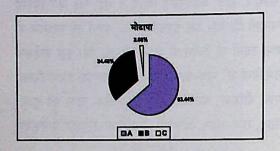
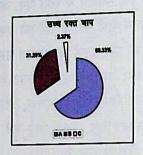
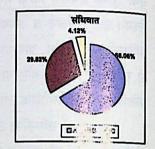
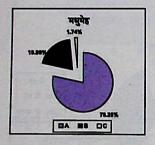
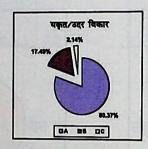
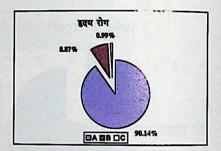
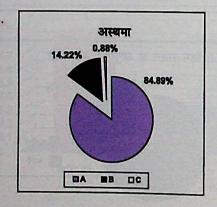
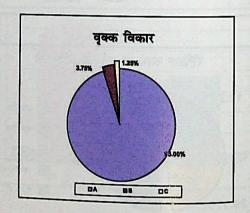
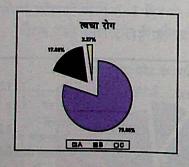
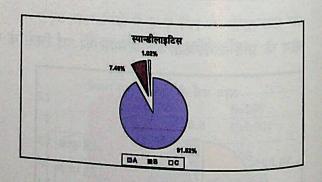
शिविरों में 428 प्रतिभागियों जिनको ऊपर बताये गये रोग थे उन लोगों ने शिविर के प्रारंभ एवं शिविर के पश्चात दोनों चिकित्सीय परीक्षणों में भाग लिया। जबकि शिविर के प्रारंभ में 510 प्रतिभागियों ने भाग लिया जिसमें से 82 प्रतिभागी द्वितीय परीक्षण हेतु नहीं आये।

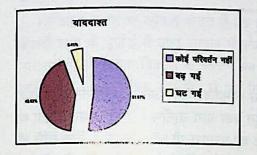
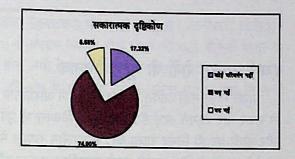
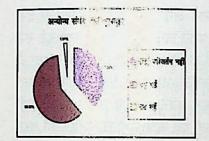
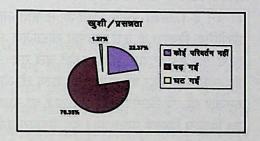
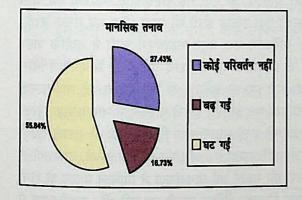
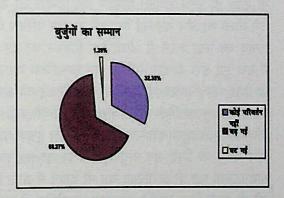
संपूर्ण प्रतिभागियों का शिविर से पूर्व एवं शिविर के 6-7 दिन पश्चात औसत भार

संपूर्ण प्रतिभागियों का शिविर से पूर्व एवं शिविर के 6-7 दिन पश्चात औसत बॉडी मास इन्डेक्स

संपूर्ण प्रतिभागियों का शिविर से पूर्व एवं शिविर के 6-7 दिन पश्चात औसत बॉडी मास इन्डेक्स-आवृत्ति विभाजन

विभिन्न समूहों का शिविर के 6-7 दिन पश्चात औसत बॉडी मास इन्डेक्स में परिवर्तन

बॉडी मास इन्डेक्स-अंडरवेटः मापदण्डों में परिवर्तन

बॉडी मास इन्डेक्स-सामान्य भार : मापदण्डों में परिवर्तन

बॉडी मास इन्डेक्स-स्थूल : मापदण्डों में परिवर्तन

बॉडी मास इन्डेक्स-अतिस्थूल : मापदण्डों में परिवर्तन

संपूर्ण प्रतिभागियों का शिविर के पश्चात औसत भार में कमी

42% lost >2kg (100 out of 238),
भार में अधिकतम कमी - 9.5 किग्रा

संपूर्ण प्रतिभागियों में 6-7 दिन के योगाभ्यास के दौरान औसत रक्तचाप

N= 428 P <0.0001

संपूर्ण प्रतिभागियों में 6-7 दिन के योगाभ्यास के दौरान रक्त चाप में औसत परिवर्तन

संपूर्ण प्रतिभागियों में 6-7 दिन के योगाभ्यास के दौरान औसत रक्त शर्करा स्तर

आवृत्ति विभाजन : डायस्टोलिक रक्तचाप

संपूर्ण प्रतिभागियों में 6-7 दिन के योगाभ्यास के दौरान रक्त शर्करा में औसत परिवर्तन

संपूर्ण प्रतिभागियों में 6-7 दिन के योगाभ्यास के दौरान औसत रक्त शर्करा

संपूर्ण प्रतिभागियों में 6-7 दिन के योगाभ्यास के दौरान रक्त कॉलेस्ट्रॉल में औसत परिवर्तन

संपूर्ण प्रतिभागियों में 6-7 दिन के योगाभ्यास के दौरान औसत रक्त कॉलेस्ट्रॉल

इंग्लैण्ड में आयोजित योग विज्ञान शिविरों में भागीदार लोगों पर पड़े प्रभावों का मनोशरीरवृत्तिक (Psychosomatic) सर्वेक्षण

परमपूज्य स्वामी जी महाराज द्वारा स्थापित योग एवं प्राणायाम के प्रभावों के अध्ययन के लिए यूके की जनता के बीच एक वृहत्त सर्वेक्षण किया गया। इस सर्वेक्षण में सभी वर्ग, जाति, संप्रदाय, छात्र, व्यावसायी आदि ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया। इस सर्वेक्षण व अध्ययन में सभी प्रतिभागियों को एक प्रश्नावली दी गई। इस प्रश्नावली के प्रश्नों के माध्यम से प्रतिभागियों के योग, प्राणायाम के प्रति उनके विचार एवं उससे प्राप्त लाभों के विषय में जानकारी ली गई। इस सर्वेक्षण से स्पष्ट हो गया कि योग-प्राणायाम आज विश्व की जरुरत है। प्रतिभागियों को योग-प्राणायाम से सकारात्मक लाभ मिला। प्रतिभागियों को शारीरिक लाभ के साथ-साथ मानसिक, आध्यात्मिक, बौद्धिक, चारित्रिक एवं संस्कारिक लाभ भी हुआ।

अध्ययन में सम्मिलित लोगों का लिंग, शिक्षा, आयु-वर्ग, व्यवसाय, रहन-सहन, आर्थिक स्थिति के अनुसार वर्गीकरण नीचे पाई चित्रों के माध्यम से दिखाया गया है।

योग के प्रति जागरूकता एवं अभ्यास को पाई चित्रों के माध्यम से दर्शाया जा रहा है।

सर्वेक्षण से ज्ञात हुआ कि प्रतिभागियों में मोटापा, उच्च रक्त चाप, संधिवात, मधुमेह, यकृत विकार, हृदय रोग, अस्थमा आदि रोगों में उत्साहवर्धक लाभ प्राप्त हुआ। नीचे समस्त रोगों में प्रतिशत लाभ पाई चित्रों के माध्यम से दिखाया जा रहा है।

A= रोग नहीं है। B= रोग में लाभ हुआ / पूर्ण रूप से ठीक हुआ। C = रोग बढ़ गया ।

प्रतिभागियों में शारीरिक स्थिति के साथ-साथ उनके मानसिक तनाव, याददाश्त, दृष्टिकोण, सामाजिक सम्बन्धों, बुजुर्गों के प्रति सम्मान आदि स्थितियों में सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिले।

वर्तमान सर्वेक्षण से स्पष्ट है कि योग मनुष्य का कायाकल्प करने में, उसे संजीवनी पान कराने में, उसका चहुंमुखी परिष्कार कराने में, धर्म-अर्थ-काम-मोक्ष के सोपानों को सिद्ध करने में एक विश्वसनीय, प्रमाणित एवं फलदायी विद्या है। योग एक संपूर्ण विज्ञान है और वांछित फल देने में पूर्णतः सक्षम है। इससे शारीरिक आरोग्यता, मानसिक विकास, बौद्धिक चेतना, आत्मिक उन्नति एवं आध्यात्मिक शक्ति प्राप्त होती है। यह मात्र कोरा कथन नहीं है, वर्तमान अध्ययन से स्पष्ट है कि प्रतिभागी प्रत्यक्ष रूप से ऐसा अनुभव कर रहे हैं। योग के इस चमत्कार को देख कर वैज्ञानिक और चिकित्सक दोनों ही हतप्रभ हैं।

षष्ठ अध्याय

तनाव : उत्पत्ति, कारण एवं प्रभाव

(क) समस्त रोगों के मूल में तनाव

भारत में ही नहीं अपितु समस्त संसार में औद्योगिक क्रांति के बाद से सामाजिक और आर्थिक परिवर्तन बहुत तेजी से उभर कर सामने आएं हैं। औद्योगिक विकास के पूर्व समाज का बहुत बड़ा भाग ग्रामीण क्षेत्रों में निवास करता था और खेती पर ही निर्भर रहता था। तत्कालीन समाज में संयुक्त परिवार की परम्परा थी और उस सामाजिक ढांचे को संजोये रखने के लिए उनके अपने सामाजिक कानून और व्यवस्था थी। हमारे देश में औद्योगिक विकास पश्चिमी देशों की देन है जिसका प्रभाव भारतवर्ष में आते आते लगभग एक शताब्दि का समय लग गया और भारतवर्ष में इस औद्योगिक विकास के कुछ दुष्प्रभाव सामाजिक और आर्थिक ढांचे पर भी दिखाई पड़ने लगे। छोटे-छोटे कस्बे बड़े-बड़े शहरों और महानगरों में तब्दील होते चले गये। ग्रामीण क्षेत्र में रहने वाले समाज के निम्न वर्ग के लोगों ने महानगरों और नगरों में मजदूर की हैसियत से शरण ली और यह उनकी अपनी मजबूरी थी क्योंकि उनकी आर्थिक स्थिति अत्यन्त कमजोर थी एवं जिम्मेदारियों और खर्च का बोझ इतना ज्यादा था जिसका निर्वहन करने के लिए उनके सामने यही एक विकल्प दिखाई पड़ता था। इस सर्वहारा वर्ग ने शहर में आकर बड़ी-बड़ी मिलों एवं कारखानों में मजदूर की तरह से अपना योगदान देना शुरू किया। समाज में धीरे-धीरे गांव से शहरों की ओर पलायन बढ़ता चला गया। पलायन के साथ ही साथ संयुक्त परिवार अब विध्वंस की कगार पर आ चुके थे जो एक नई सामाजिक व्यवस्था को जन्म देने वाला था और यह नई व्यवस्था केन्द्रीय परिवार की थी जिसकी एक इकाई होती थी माता-पिता एवं उनके बच्चे। तनाव को पैदा करने में औद्योगिक विकास का यह सामाजिक परिवर्तन एक बहुत महत्वपूर्ण कड़ी है क्योंकि शहर में बसे हुए इस केन्द्रीय परिवार का सामाजिक वातावरण गांव के प्राकृतिक एवं स्वच्छंद वातावरण से एकदम भिन्न था और यह भिन्नता थी कि संयुक्त परिवार की अपनी कमियां होते हुए भी परिवार के हर सदस्य को भावनात्मक व आर्थिक सुरक्षा मिल जाया करती थी। सबसे बड़ी कमी भावनात्मक पक्ष की है। शहरी परिवार में भावनात्मक सुरक्षा की भावना बिल्कुल समाप्त हो गयी है और इससे परिवार पर जब भी कोई भावनात्मक विपदा आई तो उससे जूझने और बचने के लिए अब संयुक्त परिवार का भावनात्मक सम्बल नहीं रहता है। औद्योगिक विकास के दुष्प्रभावों में भावनात्मक पक्ष के अतिरिक्त यह भी देखने में आया कि महानगरों की बढ़ती हुई जनसंख्या ने विभिन्न प्रकार के रोगों को भी जन्म दिया क्योंकि संसाधन तो सीमित थे परन्तु जनसंख्या निरन्तर अधिक बढ़ती जा रही थी। शहरीकरण में संसाधनों के अभाव के कारण ऐसे परिवार के निवास स्थान अत्यंत कम जगह में और गंदगीयुक्त हुआ करते थे। बहुत छोटी सी जगह में परिवार के कई सदस्यों को एक साथ रहना पड़ता था जिसने भावनात्मक प्रदूषण, वातावरणीय प्रदूषण और आर्थिक समस्या को भी जन्म दिया। इन सारी समस्याओं से मानव मन में असुरक्षा की भावना आने लगी और इस असुरक्षा से बचने के लिए लोगों ने व्यसन जैसी बुरी लतों का सहारा लेना शुरू कर दिया।

यदि भारतीय इतिहास पर नजर डालें तो पिछले लगभग पांच सौ वर्षों से हमारा देश गुलामी के शिकंजे से कभी उबर नहीं पाया। विभिन्न कारणों ने भारतीय परम्परा एवं उसकी संस्कृति की बहुमूल्य धरोहर और उसके सबसे मजबूत पक्ष, जीवन जीने का जो आध्यात्मिक दृष्टिकोण था वह जनसाधारण से कहीं भूला और अलग-थलग सा पड़ा था। भारतवर्ष का सनातन धर्म और उसका आध्यात्मिक पक्ष किसी भी प्रकार की भावनात्मक कमी, आर्थिक समस्या या व्यक्तिगत समस्या से निपटने के लिए बहुत अच्छा एवं प्रभावी माध्यम था। 19वीं सदी के उत्तरार्ध में सन् 1857 के आसपास स्वामी दयानंद जी, स्वामी विवेकानंद जी आदि के सांस्कृतिक व सामाजिक आंदोलन के बाद से भारत में अध्यात्मिक पक्ष का पुनर्जागरण हुआ। इस परम्परा को अन्य संतो द्वारा 20वीं सदी के पूर्वाद्ध में आगे बढ़ाया जाता रहा किन्तु उसका प्रभाव आने में अभी समय था।

भौतिकतावाद, औद्योगिक विकास, संयुक्त परिवार के विध्वंस और केन्द्रीय परिवार के गठन, ग्रामीण जनसंख्या का शहरों की ओर पलायन ने जहां एक ओर भारतीय मानव मन की असुरक्षा और कमजोरी को उजागर किया वहीं उसके विपरीत आध्यात्मिक पक्ष के अभाव,ने इस जटिल सामाजिक, आर्थिक एवं अध्यात्मिक पक्ष का असर मानव मन में तनाव के रूप में दिखाई दिया।

चिकित्सा जगत के आंकड़े बताते हैं कि इस तनाव का असर जनसंख्या पर पड़ने लगा है। उन्नीसवीं सदी एवं बीसवीं सदी के पूर्वार्द्ध में जहां समाज में संक्रमण (Infection) के कारण ज्यादा मौतें होती थीं वहीं बीसवीं सदी के उत्तरार्द्ध में औद्योगिक विकास के कारण अब ऐसी मौतें कम होने लगी हैं। परन्तु वहीं उन्नीसवीं सदी में जहां तनाव जनित रोग जो अत्यधिक कम होते थे अब निरन्तर बढ़ोत्तरी की ओर हैं और यह तनाव जनित मुख्य रोग निम्न हैं :

1. उच्च रक्तचाप
2. मधुमेह
3. मोटापा
4. ह्रदय रोग
5. पेट के रोग
6. कॉलेस्ट्राल की अनियमितता

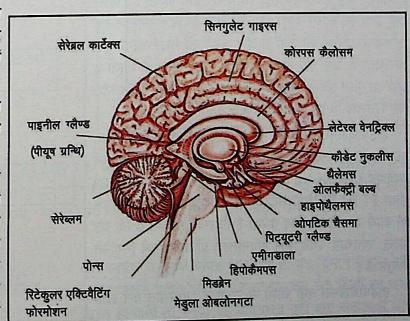
विभिन्न अनुसंधानों से यह ज्ञात हुआ है कि समस्त रोगों का प्रमुख कारण तनाव या तनावजन्य परिस्थितियां हैं। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान इस निष्कर्ष पर पहुँचा हैं, कि रोगों का प्रमुख कारण तनाव है परन्तु तनाव दूर करने का कोई ठोस साधन आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के पास नहीं है। योग प्राणायाम से हम सभी तरह के साध्य-असाध्य रोगों की सफलतम चिकित्सा तो कर रहे थे पर योग की सीमित क्रियाएं असीमित असाध्य रोगों को कैसे ठीक करती हैं इसकी कोई ठोस व्याख्या नहीं कर पा रहे थे। जब हमने वृहत् स्तर पर तनाव हार्मोन्स के ऊपर योग के प्रभाव को देखा तो मानो हमें समाधान मिल गया। निश्चित रूप से आज हम यह कहने की स्थिति में है कि रोग का मूल कारण तनाव है। योग साधन है तनाव दूर करने का। तनाव के ऊपर हुए अनुसंधान का उल्लेख करने से पहले हम यहाँ पर देखेंगे कि तनाव कैसे उत्पन्न होता है ?

मस्तिष्क और तनाव

तनाव का मस्तिष्क पर सीधा असर पड़ता है, क्योंकि मस्तिष्क में ही भावनाओं, विचारों, उत्तेजना और सपनों का सृजन होता है। मस्तिष्क को जब लगातार तथा क्षमता से अधिक कार्य करना पड़ता है तो मानसिक तनाव उत्पन्न होता है। मानसिक तनाव में स्नायु तंत्र और हारमोन्स का विशेष स्थान है उसे हमें समझना चाहिए। जिससे हम तनाव को कम कर सकें एवं स्वस्थ जीवन जीते हुये सदैव आनन्द का अनुभव कर सकें।

मानसिक तनाव हार्मोन्स का अनियन्त्रित तथा अनियमित स्राव कर देता है, और हम कई प्रकार के रोगों से ग्रसित हो जाते हैं।

मस्तिष्क और तनाव को समझने के लिए हमें मस्तिष्क की संरचना सरलतम रूप से समझनी होगी।

मानव मस्तिष्क अन्य प्राणियों के मस्तिष्क से भिन्न है क्योंकि इसमें सोचने की, कल्पना करने की, विश्लेषण करने की क्षमता है। जहां मानव मस्तिष्क कई सृजनात्मक कार्य कर सकता है वहीं तनाव इस सोचने की प्रक्रिया का एक अंग है। तनाव क्यों

होता है ? इसके बारे में जानने से पूर्व यह जानना जरूरी है कि मानव मस्तिष्क तथा स्नायु तंत्र की संरचना और उसका कार्य क्या है ?

स्नायु तंत्र एवं मस्तिष्क (Nervous System & Brain) का संक्षिप्त परिचय

मानव स्नायु तंत्र बहुत जटिल तो है पर उसकी संरचना को सरलतम भाषा एवं चित्र से यहाँ प्रदर्शित किया गया है। कुछ हिस्से जिनका तनाव से सीधा सम्बन्ध है उनका वर्णन इस प्रकार है।

सेरेब्रल कॉर्टेक्स (Cerebral Cortex)

मष्तिष्क के इस भाग का कार्य विश्लेषण, संश्लेषण, सोच-विचार तथा कल्पना करने की शक्ति है। वास्तव में यही भाग मस्तिष्क है।

लिम्बिक सिस्टम (Limbic System)

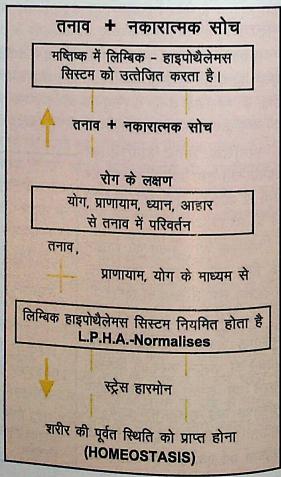
लिम्बिक सिस्टम एक जटिल ढांचों वाले तंत्रिका ऊतकों का समूह है जो कि थैलेमस के दोनों तरफ और अन्दर की ओर, सेरीब्रम के ठीक नीचे होती है।। इसमें हाइपोथैलेमस, हिप्पोकैम्पस, अमीगडाला और ब्रेन के दूसरे हिस्से के भागों से जुड़े हुए रहती है। यह प्राथमिक तौर से हमारे भावनात्मक जीवन के लिए जिम्मेदार होती हैं और याददाश्त को बनाने में बहुत अहम् भूमिका निभाती हैं।

हाईपोथैलेमस (Hypothalamus)

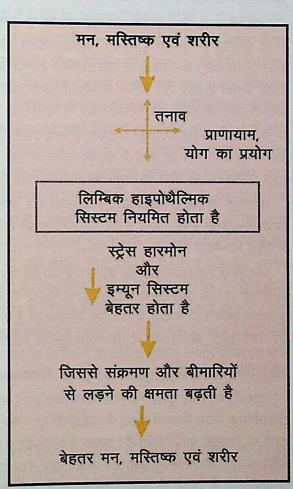
हाईपोथैलेमस दिमाग का एक छोटा हिस्सा होता है जो कि थैलेमस के तीसरे वेन्ट्रीकल के दोनों तरफ स्थित होता है। (वेनट्रीकलस सेरीबेरम में होता है जो कि सेरीब्रोस्पाईल द्रव से भरा होता है, जो कि स्पाईन के द्रव से जुड़ता है) यह पिट्यूटरी ग्लैंड के ठीक ऊपर और ऑपटिक नर्व के दो रास्तों के मध्य स्थित होता है।

हाईपोथैलेमस दिमाग का एक सबसे व्यस्त भाग होता है और यह मुख्यतः होमियोस्टेसिस (Homeostatis) से सम्बन्धित होता है। होमियोस्टेसिस एक स्थित बिन्दु को कुछ लौटाने की क्रिया है। यह एक थरमोस्टेट की तरह कार्य करता है। जैसे- जब आप का कमरा बहुत ठंडा हो जाता है तब थरमोस्टेट यह जानकारी फर्नेस को देता है और कमरे को गरम करना शुरू कर देता है और जब आप का कमरा बहुत गरम हो जाता है और तापमान किसी बिन्दु को पार कर जाता है तो थरमोस्टेट यह सिग्नल फर्नेस को बन्द करने के लिये भेजता है।

हाईपोथैलेमस आप की भूख, प्यास, दर्द के प्रति प्रतिक्रिया आनन्द के विभिन्न आयाम, कामेच्छा, गुस्सा और उत्तेजनापूर्ण व्यवहार (Aggressive behaviour) आदि के लिये जिम्मेदार होता है। यह पैरासिम्पैथेटिक और सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम के कार्य को भी नियमित करता है जिसका मतलब है कि यह पल्स, रक्तचाप, सांस और भावनात्मक प्रतिक्रिया को नियमित करता है।

हाईपोथैलेमस कई स्रोतों से सूचनायें आत्मसात् कर लेता

है। वेगस नर्व से यह रक्तचाप और पेट के फूलने की जानकारी प्राप्त करता है। ब्रेनस्टेम के रेटीक्यूलर फारमेशन से यह त्वचा के तापमान के बारे में जानकारी प्राप्त करता है। आंखों के स्नायु से यह रोशनी व अंधेरे की जानकारी प्राप्त करता है। असाधारण न्यूरौनस जो कि वेंटीकल्स में बिछी होती है से यह सेरीब्रोस्पाईनल द्रव की जरूरी चीजों अथवा टौक्सिन्स जो कि उल्टी (वोमेटिंग) के लिये जिम्मेदार होता है के बारे में जानकारी प्राप्त करता है और लिम्बिक सिस्टम एवं ओलफैक्टरी नर्व के दूसरे हिस्सों से यह जानकारी प्राप्त करता है जो कि खाने और वासना को नियमित करने में मदद करता है।

हाईपोथैलेमस के भी कुछ रिसेप्टर्स (Receptors) होते हैं, जो कि रक्त के तापमान के बारे में जानकारी देते है।

हाईपोथैलेमस शरीर के बाकी हिस्सों को आदेश दो तरीकों से देता है। पहला है ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम यह हाईपोथैलेमस को रक्तचाप, हृदय गति, सांस, पाचन, पसीना और सारी सिमपैथेटिक और पैरा-सिमपैथेटिक कार्यों को नियंत्रित करने की स्वीकृति देता है।

दूसरा तरीका पिट्यूटरी ग्लैंड द्वारा हाईपोथैलेमस का नियंत्रण करने का है। यह नर्वस और रसायनों द्वारा पिट्यूटरी से जुड़ा होता है, जो हार्मोन्स को प्रोत्साहित करता है जैसा आप जानते हैं कि पिट्यूटरी ग्लैंड को मास्टर ग्लैन्ड माना जाता है और ये सब हार्मोन्स विकास और मेटाबैलिसम को नियमित करने के लिये बहुत जरूरी है।

हिप्पोकैम्पस (Hippocampus)

हिम्पोकैम्पस में दो प्रकार के हार्मोन्स होते हैं जो अमिगडाला से मुड़के वापस आ जाता है, यह दिमाग में चल रही चीजों को उसी समय याददाश्त में परिवर्तित करने में बहुत जरूरी प्रतीत होता है जिससे हम उन सब चीजों को लम्बे समय तक याद रख पाते हैं। अगर हिप्पोकैम्पस क्षतिग्रस्त हो जायें तो मनुष्य नई याद्दाश्त नहीं बना सकता है और

अलग अन्जान दुनिया में रहता है एवं वहां जो भी अनुभव करता है वो धूमिल हो जाता है। और तो और क्षतिग्रस्त होने से पहले वाली यादों को भी वह मनुष्य याद नहीं कर पाता है।

अमिगडाला (Amygdala)

अमिगडाला न्यूरॉन्स के बादामी आकार के दो समूह होते हैं जो हिप्पोकैम्पस के नीचे और थैलेमस के दोनों तरफ स्थित होते हैं। जब इनमें विद्युत प्रवाहित की जाती है तो उत्तेजना की प्रतिक्रिया होती है।

अगर अमिगडाला निकाल दिया जाये तो जानवर पालतू हो जाते हैं और कोई भी ऐसी प्रतिक्रिया नहीं देते हैं जिससे उनको पहले गुस्सा आता था। मगर इसमें गुस्से के अलावा और भी बहुत कुछ है जब ये निकाल दिया जाता है, ऐसी स्थिति में जानवर भी प्रेरक पर अलग तरीके से व्यवहार करते हैं जो शायद उनको गुस्से और काम-वासना की प्रतिक्रिया के लिये प्रेरित करते हैं।

सम्बन्धित जगह

हाइपोथैलेमस हिप्पोकैम्पस और अमिगडाला के अलावा ढांचे से लिम्बिक सिस्टम के पास कुछ ऐ[illegible] जगह हैं जो पूर्णतया इससे जुड़े हुये हैं। सिंग्यूलेट गाईरस (Cingulate Gyrus) सेरीवरम (Cerebrum) का ए[illegible] है जो कारपस कोलोसम के ठीक ऊपर और लिम्बिक सिस्टम के करीब स्थित होता है। ये थैलेमस से हिप्पोकै[illegible]क का रास्ता बनाता है और ऐसा लगता है कि यह मुख्य भावनात्मक कार्य पर एकाग्रता स्थापित करने के लि[illegible]म्मेदार होता है और जो यादों को गंध और दर्द से जोड़ते हैं।

ब्रेन स्टेम का वेन्ट्रल टेगमेंटल एरिया डोपेमाईन रास्तों से बने होते हैं जो सुख के लिये जिम्मेदार होते हैं। वह इंसान जिनमें यह क्षतिग्रस्त हो जाते हैं, उनको जीवन में सुख पाने में काफी मुश्किल होती है, और अक्सर वे मदिरा पान, ड्रग्स, अन्य नशीली चीजें और जुए की तरफ अग्रसर होते है।

गैंगलीया वेसिल लिम्बिक सिस्टम के ऊपर और किनारों में स्थित होता है और ये अपने ऊपर स्थित कार्टेक्स से काफी कसाव के साथ जुड़े होते हैं। यह व्यवहार को दोहराने के लिये, पुरस्कार का अनुभव और ध्यान केन्द्रित करने के लिये जिम्मेदार होते हैं।

फ्रन्टल कोर्टेक्स फ्रन्टल लोब का भाग है जो कि मोटर एरिया के सामने पाया जाता है और यह लिम्बिक सिस्टम से करीबी से जुड़े होते हैं। ये न सिर्फ तुरन्त भविष्य के बारे में सोचने के लिये, योजना बनाने के लिये और प्रतिक्रिया जताने में शामिल हो जाते हैं बल्कि ऐसा प्रतीत होता है कि ये डोपेमाईन रास्तों में शामिल होकर वेन्ट्रल टेगमेंटल एरिया की तरफ खुशी और आदत में एक मुख्य भूमिका निभाते हैं।

ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम (Autonomic Nervous System)

नर्वस सिस्टम का दूसरा भाग जो विशेषतयाः हमारे भावनात्मक जीवन में बहुत शक्तिशाली भूमिका निभाता है उसे ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम कहते हैं। ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम दो भागों में विभक्त है, जिसका प्राथमिक कार्य एक दूसरे के विपरीत कार्य करना है। पहला है सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम, जो कि स्पाईनल कॉर्ड से शुरू होता है और शरीर के कई हिस्सों से गुजरता है। इसका कार्य ऐसा प्रतीत होता है कि ये शरीर को विभिन्न प्रकार की शक्तिशाली क्रियाकलापों से लड़ने के लिये तैयार करता है जैसे कि, खतरे से भागना या लड़ाई के खिलाफ तैयार होना।

सिम्पोथिक नर्वस सिस्टम को सक्रिय करने पर निम्न प्रभाव होते हैं।

पुतली (प्यूपिल) का फैलना।

आँख की पलकों का खुलना

स्वेट (स्वेद) ग्लैंड को प्रोत्साहित करना

ब्लड वैसेल्स को फैलाना

ब्लड वैसेल्स का शरीर के बाकी हिस्सों में संकुचित होना

ह्रदय गति को बढ़ाना

फेफड़ों की ब्रोनकियल ट्यूब्ज़ का खुलना

स्नायु तंत्र में तनाव की उत्पत्ति

लिम्बिक और हाइपोथैलेमस सिस्टम (Limbic & Hypothalmic System) यहां से भावना जन्म लेती है क्रोध, काम और कामेत्तर इच्छाएं, सूंघना और सूंघकर पहचानने की प्रक्रिया, यहीं होती है तथा स्मृति (memory) भी यहीं होती है। लिम्बिक और हाइपोथैलेमस सिस्टम में शरीर कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों से यहां सूचना एकत्रित होती है एवं उसको मस्तिष्क के अलग अलग भागों में प्रक्रिया करने के हिसाब से वितरित हो जाती है। यदि कोई उद्दीपक (stimulus) जो कि जीवन रक्षण से संबंधित हैं, जिसमें जान जाने का खतरा या चोट लग जाने का खतरा या परिवार के किसी सदस्य या किसी प्रियजन की जान जाने का खतरा है तो मस्तिष्क में उसकी तुरंत क्रिया होती है और प्रतिक्रिया ब्रेन के मोटर सिस्टम में होती है, जो कि शरीर की विभिन्न मांस पेशियों को संदेश ले जाती है। ऐसी स्थिति को एक्यूट स्ट्रेस (Acute Stress) कहते है। पर कुछ प्रक्रियाएं जिसमें मानसिक अवसाद, भावनात्मक शिथिलता, आर्थिक कमी, सामाजिक अपराध, प्रतिष्ठा का गिरना ऐसे इन्पुट को कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों से संदेश लिम्बिक और हाइपोथैलेमस सिस्टम से होते हुए सेरेब्रल कार्टेक्स तक जाते हैं। जहां पर इसका विश्लेषण होता है और विश्लेषण के अनुरूप प्रतिक्रिया पुनः लिम्बिक और हाइपोथैलेमस सिस्टम में वापस आती हैं। पर यह प्रक्रिया एक कान्सटेंट मेंटल स्ट्रेस (Constant Mental Stress) को जन्म देती हैं। उसकी प्रतिक्रिया मोटर सिस्टम के द्वारा तुरन्त प्रदर्शित नहीं की जाती हैं। उसमें भावनाओं को छिपाने की प्रबल इच्छा होती हैं। ऐसी इच्छाओं को मानव मन अपने अन्दर छिपाकर मस्तिष्क गांठ के रूप में रख लेता है और यह क्रोनिक स्ट्रेस या निरन्तर तनाव लिम्बिक और हाइपोथैलेमस के द्वारा संदेश पिट्यूटरी ग्लैंड को दिया जाता है। जहां से स्ट्रेस हारमोन का स्राव होता है। मस्तिष्क का एक अन्य अंग ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम होता है जिस के दो भाग है:- सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम और पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम। निरन्तर तनाव की स्थिति में सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम हावी हो जाता है और तथा एड्रीनालीन और नार-एड्रीनालीन का स्राव होता है और पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम को लगभग निष्क्रिय कर देता है। प्राणायाम और योगजनित संकेत, लिम्बिक तथा हाइपोथैलेमस सिस्टम से इन्पुट सेरेब्रल कार्टेक्स में जातें है, एवं मस्तिष्क का अवांछनीय और नकारात्मक विचारों को छोड़ने में मदद मिलती है और उस नकारात्मक तथा निराशापूर्ण स्थिति को सकारात्मक एवं आशापूर्ण स्थिति बनाने का प्रयास करता है। इसके कारण स्ट्रेस हारमोन का स्राव धीरे-धीरे प्रारम्भ हो जाता हैं। एन्डारफीन और एन्कैफलीन का स्राव बढ़ने लगता है। पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम फिर से क्रियाशील होने लगता है। और शारीरिक अंगप्रत्यगों को तनाव मुक्त करता है। इससे शरीर में ऊर्जा का संययन होता है। यह अवस्था शरीर का स्टेस हारमोन्स के अधिक स्राव के दुष्प्रभाव से बचाती है। और यह स्थिति एक सृजनात्मक स्थिति होती है जिसमें शरीर पर दुष्प्रभाव नहीं पड़ता हैं। योग और सत्संग से ज्ञान होने के कारण सेरेब्रल कार्टेक्स नकारात्मक विचारों को हटाने में सहायक होता है प्राणायाम, योग, ध्यान और सत्संग का दिमाग पर बहुत सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

2. मेरु रज्जु (Spinal Cord)

मस्तिष्क एवं स्नायु तंत्र संदेश को ले जाने और लाने का कार्य करते हैं। स्मृति, सोचन और विश्लेषण की शक्ति इस महत्वपूर्ण अंग में ही होती है, जबकि विचारों का सृजन भी मस्तिष्क में ही होता है।

स्नायु तंत्र की सूक्ष्मतम इकाई एक स्नायु कोशिका होती है। उसका कार्य संदेश को मस्तिष्क तथा शरीर के अंगों के बीच संप्रेषण करना है। ऐसी कल्पना करें कि मस्तिष्क में सारे संदेश और स्मरण शक्ति रासायनिक संदेश के रूप में रूपांतरित होकर एकत्रित हो जाती हैं। मस्तिष्क में भविष्य के लिए यह स्मरण शक्ति महत्वपूर्ण साबित होती है। जैसे- किसी घटना को देखकर उस व्यक्ति और घटना को मस्तिष्क अपनी स्मृति में रासायनिक संदेश के के रूप एकत्रित कर लेता है।

उदाहरण के रूप में कम्प्यूटर में इनपुट Memory के रूप में एकत्रित होता है। जो विद्युत धारा के रूप इलेक्ट्रोमैग्नेटिक सिग्नल (Electromagnetic Signal) में रूपांतरित होता रहता है।

मस्तिष्क में संदेश वाहक के दो सिस्टम होते हैं-

- ऑटोनामिक नर्वस सिस्टम (Autonomic Nervous System)
- मोटर एवं सेन्सरी सिस्टम (Motor & Sensory System)

ऑटोनामिक नर्वस सिस्टम हमारे वश मे नहीं होता है। यह शरीर के हर अंग को प्रभावित करता है और इसके दो भाग होते हैं :-

- सिम्पैथैटिक सिस्टम (सूर्य नाड़ी)
- पैरासिम्पैथैटिक सिस्टम (चन्द्र नाड़ी)

मानव मस्तिष्क के कई हिस्से होते हैं जो कि निम्न हैं:-

प्राणायाम और योग से एन्डारफीन (Endorphin) एवं एनसिफैलिन (Encephalin) आदि हारमोन्स का स्राव होता है। चिकित्सा क्षेत्र में शोध का विषय भी आजकल यही है कि अवसाद और दुःख जिसे सिरोटोनिन (Serotonin) डोपामीन (Dopamine) एवं नारएड्रनालीन (Nonadrenoline) हारमोन्स की मात्रायें अनियमित हो जाती हैं उनको प्राणायाम, योग, ध्यान एवं सत्संग के माध्यम से उचित मात्रा में लाकर मनुष्य आनन्द का अनुभव करता है। परिवार, समाज एवं देश के लिये सृजनात्मक इकाई के रूप में अपना योगदान करता है।

तनाव के कारण एवं कारक

तनाव सेरेब्रल कार्टेक्स एवं भावनात्मक कार्टेक्स के मध्य असंतुलन होने के कारण उत्पन्न होता है। तनाव निम्नलिखित कारकों से पनपता हैं :-

1. **बाह्य कारण :-** मनुष्य की दिनचर्या, कार्य-पद्धति एवं आस-पास का वातावरण तनाव उत्पन्न कर सकता है।
2. **आन्तरिक कारण -** मनुष्य अनुवांशिकीय एवं परिस्थिति जन्य घटकों से मिलकर बना है। अनुवांशकीय कारणों पर हमारा कोई नियंत्रण नहीं होता है। परन्तु यह हमारे मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य हेतु अत्यंत आवश्यक है। आनुवांशिकीय कारक हमारे विश्वास, आशाओं, व्यवहार, अपेक्षाओं आदि को मूर्तरूप प्रदान करता है।

तनाव के बाह्य कारण - बाह्य कारण हमारे कार्य एवं आस-पास के वातावरण पर निर्भर करता है। इनके कुछ मुख्य उदाहरण निम्नलिखित हैं :-

- **समाज एवं परिवार -** परिवार के सदस्यों से अपेक्षित व्यवहार का न मिलना, संवाद (बातचीत) में कमी होना, मूल-मान्यताओं में भिन्नता होना आदि के कारण तनाव होता है।
- **कार्य-व्यवसाय -** जहां हम कार्य करते हैं वहां तनाव के विभिन्न कारण हो सकते हैं। जैसे स्पष्ट कार्य का निर्धारण न होना, प्रशंसा न मिलना, नियमों से संतुष्ट न होना, अपनी रुचि के अनुसार कार्य न मिलना आदि।
- **भौतिक-मनोवैज्ञानिक -** सफाई की उचित व्यवस्था न होना, अत्यधिक तापमान होना, उपयुक्त संसाधनों का न होना आदि। आफिस की राजनीति, असुरक्षा का भाव, शत्रुतापूर्ण वातावरण, मनोवैज्ञानिक तनाव उत्पन्न करते हैं।
- **मूलभूत मान्यताएं एवं सामाजिक परिवर्तन -** आज नई एवं पुरानी पीढ़ी की मूल मान्यताओं में काफी भिन्नता है जो तनाव का एक प्रमुख कारण है। साथ ही नए सामाजिक ढांचे में तकनीकी क्षेत्र में हुई प्रगति एवं आर्थिक क्षेत्र में हुई प्रगति के कारण भी आधुनिक जीवन शैली में पहले की अपेक्षा तनाव आया है। भीड़भाड़ वाले शहर, व्यवसाय की तेज रफ्तार आदि के कारण मनुष्य का शोषण भी हुआ है एवं अपराध में भी वृद्धि हुई है।
- **आर्थिक -** वित्तीय समस्या एवं आर्थिक परिवर्तन के कारण जैसे धन का अभाव, धन की बचत का सही तरह से न कर पाना तथा, सरकार की नीतियां, अर्थिक समस्या आदि के कारण भी तनाव होता है।
- **राजनीति -** किसी संस्थान, राज्य अथवा देश की राजनीति, वहां के नौकरी पेशा एवं व्यवसाय करने वाले व्यक्तियों पर सीधा प्रभाव डालती हैं। अधिकांशतः यह तनाव का प्रमुख कारण है।

- **वातावरण** – बढ़ती हुई जनसंख्या, प्रदूषण, तापमान वृद्धि, जंगलों का कटना, महामारी आदि भी मानव जीवन में तनाव लाते हैं।
- **मान्यताएं, अभिव्यक्ति एवं प्राथमिकताएं** – यह वह सच्चाईयां है जिसे हमने अपने बचपन से सीखा है जैसे खानपान, पहनावा आदि
- **मान्यताएं एवं नैतिकता**- इनके द्वारा हम अपने सामाजिक उत्तरदायित्वों को पूर्ण करते हैं।
- **प्राथमिकताएं**- हम क्या चाहते हैं एवं हमें क्या करना चाहिए यह हमारे जीवन की विभिन्न स्थितियों पर निर्भर करता है। हमारी प्राथमिकताएं, हमारे विश्वासों एवं मान्यताओं पर भी निर्भर होती हैं।
- **सामाजिक अपेक्षाएं**- उच्च स्तर का व्यवसाय अथवा नौकरी। समाज में उच्च स्थान, संयुक्त परिवार आदि के कारण विभिन्न प्रकार की अपेक्षाएं जन्म लेती हैं जो तनाव का कारण बन जाती हैं।
- **कर्तव्य एवं कार्य में परिपूर्णता की भावना**- परिवार, मित्रों एवं समाज के प्रति हम अपने उत्तरदायित्व को कितनी पूर्णता के साथ निभा सकते हैं। यह भी तनाव का कारण है।
- **संवादशीलता** - हम किस प्रकार से अपने विचारों और भावनाओं को प्रकट करते है यह हमारे घर तथा कार्य स्थल के वातावरण पर निर्भर करता है।
- **भौतिक आकांक्षाएं**- धन की महत्ता को हमने बचपन से ही देखा है, यह हमारी महत्वाकांक्षाओं एवं बाह्य व्यक्तित्व को विकसित करने हेतु अत्यन्त आवश्यक है।
- **स्वाभिमान**- यह हमारे सामाजिक एवं पारिवारिक परिवेश पर मुख्य रूप से निर्भर करता है।

आन्तरिक कारण

आन्तरिक कारण हमारे व्यवहार पक्ष का निर्धारण करते हैं इनके कुछ प्रमुख उदाहरण निम्नलिखित हैं :-

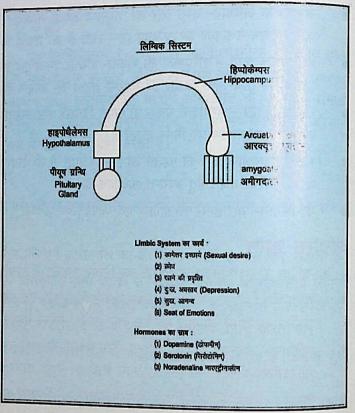
- **माता-पिता** – माता पिता का व्यवहार, उनके अनुभव एवं उनके आपसी संबंध, बच्चों पर अमिट छाप छोड़ते हैं जिनका हमारे व्यवहार पक्ष पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है।
- **परिवार** – परिवार के अन्य सदस्य जैसे दादा-दादी, भाई-बहन, चाचा-चाची आदि के मध्य आपसी संबंध एवं पारिवारिक परिवेश का हमारी जीवन शैली पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है।
- **समाज** – सामाजिक संरचना, मूल मान्यताएं एवं अपेक्षाएं हमारे व्यवहार एवं आचरण पर बहुत गहरा प्रभाव छोड़ते हैं।
- **शिक्षण संस्थान** – हमारे स्कूल एवं शिक्षकों का हमारे व्यक्तित्व के निर्माण में बहुत महत्वपूर्ण योगदान होता हैं।
- **मित्र एवं सहयोगी** – समाज के इस वर्ग से हम सबसे अधिक नजदीक होते हैं। ये हमारे आपसी संबंध एवं व्यवहार तथा हमारे आन्तरिक व्यक्तित्व पर प्रभाव डालते हैं।
- **धार्मिक एवं आध्यात्मिक परिवेश** – धार्मिक एवं आध्यात्मिक माहौल हमारे अनुशासन एवं विश्वास की आधारशिला होते हैं। हमारे धार्मिक परिवेश के अनुसार हम स्वतः उत्साहित होकर कार्यों को करने में तत्पर रहते हैं।
- **भौतिक-शारीरिक स्वरूप** – हमारे बाह्य स्वरूप का हमारी सुरक्षा अथवा असुरक्षा की भावना एवं संवेदनशीलता पर भारी प्रभाव पड़ता है।
- **साहित्य एवं मीडिया** – आधुनिक सामाजिक परिवेश में साहित्य एंव मीडिया, सामाजिक जिम्मेदारियाँ तथा अपेक्षाएं निर्धारित करने में महत्वपूर्ण भूमिका रखते है।
- **वित्तीय संसाधन** – किसी व्यक्ति की वित्तीय स्थिति उसकी प्रतिष्ठा एवं सुरक्षा का प्रतीक होती है परन्तु अधिक धन को व्यवस्थित कर सुरक्षित रखते हुए अपने सामाजिक स्तर को बनाए रखने के लिए तनावपूर्ण स्थितियों का सामना करना पड़ता है।

- **व्यक्तिगत अनुभव -** शिक्षा दीक्षा के समय के आरम्भ से ही जब हमारे व्यवहार, हमारी सोच, लाभ, हानि, आशा, निराशा एवं उपलब्धियों आदि के अनुसार हमारी मानसिक संरचना का विकास होता है तब हम भविष्य में इन्ही अनुभवों के आधार पर अपनी समस्त क्रियाओं-प्रतिक्रियाओं को सम्पादित करते हैं।

सूचना की अधिकता

आज व्यक्ति सूचनाओं के बोझ से दब गया है आज टी० वी० पर 50 से अधिक चैनल तथा अखबार में 40 से अधिक पेज आ रहे हैं। जिनमें कई बार नकारात्मक सूचनायें भी प्रसारित होती रहती है। सामान्य मनुष्य इतनी सूचनाओं से परेशान होकर तनाव में आ जाता है।

उच्च जीवन स्तर : आज के आधुनिक युग में व्यक्ति का जीवन बहुत उच्च हो गया है। विविध आराम तलब सामान जैसे टी0 वी0, फ्रिज, कम्प्यूटर आदि लगभग सभी लोगों की अनिवार्य आवश्यकताएं हो गई है। व्यक्ति इन चीजों को प्राप्त करने के लिए एवं और सुख के साधनों को जुटाने में अपनी क्षमता से अधिक श्रम करता है, जो तनाव को जन्म देता है।

शारीरिक स्वास्थ्य : विभिन्न मांगों का भार हमारे मन एवं शरीर को बहुत बुरी तरह प्रभावित करता है। विभिन्न मांगों को पूरा करने में अनेक बुरी आदतों के शिकार हो जाते हैं। असंतुलित जीवन शैली के परिणाम स्वरूप आज विभिन्न प्रकार के रोग हो रहे हैं जैसे आंखों की कमजोर रोशनी, सिर-दर्द, मधुमेह, उच्च रक्तचाप आदि। जो हार्ट अटैक एवं लकवा जैसी परिस्थितियों को जन्म दे सकता है।

संतुलित जीवन : तनाव जब अपनी चरम स्थिति पर पहुंचे उससे पहले ही उसे यदि व्यवस्थित कर लिया जाये तो निश्चित रूप से तनाव से बच सकते हैं।

मुद्रा : बुद्धिमान लोग कहते हैं कि मुद्रा बुराईयों की जड़ है। मुद्रा विभिन्न प्रकार के तनाव की जड़ है। यद्यपि मुद्रा की आवश्यकता जीवन में प्रत्येक कदम पर पड़ती है जैसे जीवनयापन, आवास, भोजन, आराम, मनोरंजन एवं सुख के साधन आदि। पुनरापि अकुशल वित्तीय प्रबन्धन, अविवेकशील विनियोग आदि तनाव को जन्म देते हैं।

कार्य और वोकेशन : बहुत लोगों के लिये कर्म ही तनाव का मुख्य कारण है। इसे कार्य करने की अवधि से नहीं जोड़ा जा सकता है। कई लोग 16-18 घंटे कार्य करते हैं एवं कार्य में ही आनन्द की अनूभूति करते हैं। कार्य से उत्पन्न तनाव का मुख्य कारण है - कार्य से असंतुष्टि या असंतोष। तनाव को कम करने के लिए हमें सदैव अपने कार्य में आनन्द लेना चाहिए। साथ ही परिणाम से संतोष प्राप्त करके स्वयं को अनुशासित रखना।

परिवार : परिवार तनाव के स्तर को निर्धारित करने में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कुछ लोगों की शिकायत होती है कि वे जब कार्य करते हैं तब ठीक रहते हैं लेकिन जब घर लौटते हैं तब तनाव ग्रसित हो जाते हैं।

परिवार को व्यक्ति के तनाव को कम करना चाहिए क्योंकि परिवार प्रथम सामाजिक समूह है जो व्यक्ति को प्यार और प्रेरणा व सुरक्षा प्रदान करता है एवं उस की उन्नति के लिये सोचता है।

भावनात्मक सहारा : भावनात्मक सहयोग का अभाव भी तनाव के स्तर को बढ़ाने में अपनी अहम भूमिका निभाता

है। व्यक्ति अपने सम्बन्धियों, पत्नी, बच्चों एवं अच्छे विश्वसनीय मित्रों से भी काफी उत्साह प्राप्त कर सकता है। इसके अभाव में उसे तनाव झेलना पड़ता है। परिवार विश्वास का आधार है। हमें निःस्वार्थ भाव से स्वयं का विकास करना चाहिए।

इगो (व्यक्तिवाद-भौतिकवाद) : बहुत से व्यक्तियों के पास पर्याप्त धन, प्रेरणादायी अच्छे कार्य का वातावरण एवं अच्छा परिवार उपलब्ध हैं एवं वे सदैव दूसरों की मदद करने के लिए तैयार रहते हैं, लेकिन स्वयं को हटकर दिखाने के चक्कर में तनाव से ग्रसित हो जाते हैं। व्यक्ति को इससे बचना चाहिए।

सामाजिक एवं सामुदायिक जीवन : व्यक्ति एक सामाजिक प्राणी है एवं सामुदायिक ज्ञान का वाहक भी है। स्वास्थ्य व सामाजिक वातावरण व्यक्ति के लिये बहुत आवश्यक है। नये सामाजिक वातावरण में मित्रों, पड़ोसियों एवं परिवार का बहुत महत्व है, जो व्यक्ति को प्यार एवं सामाजिक सुरक्षा प्रदान करते हैं।

आध्यात्मिकता : पवित्रता, नैतिकता, आध्यात्मिकता जीवन के महत्वपूर्ण घटक हैं, जो व्यक्ति को स्थायित्व, मानवता एवं शांति प्रदान करते हैं। सर्वशक्तिमान (ईश्वर) में विश्वास करके उनके निर्देशों एवं नियमों का पालन करते हुए जीवन यापन करना चाहिये। संतुलित व्यक्ति ही अपने जीवन में सामाजिक उत्तरदायित्वों का वहन करते हुए जीवन यापन कर सकता है।

सामाजिक तनाव की पहचान

वर्तमान विज्ञान की अभूतपूर्व सफलता के बावजूद मानसिक तनाव की पहचान करना कठिन है और इसे मापने के लिए कोई पैमाना नहीं बन पाया है। जो भी व्यक्ति मानसिक तनाव से ग्रसित हैं वे भी इससे उत्पन्न होने वाले खतरों से सतर्क नहीं हो पाते हैं तथा इसके लक्षणों का अनुमान करने मे असमर्थ रहते हैं। ये लक्षण निम्न हैं :-

1. **व्यावहारिक लक्षण** - तनाव लोगों को गलत आदतों की ओर आकर्षित करता है जैसे तम्बाकू, एल्कोहल का सेवन इत्यादि मादक द्रव्यों की मात्रा निरन्तर बढ़ती जाती है। नाखूनों को चबाना, घुटनों का हिलाना इत्यादि भी मानसिक तनाव के व्यावहारिक लक्षण हैं।
2. **संवेदनशील लक्षण** - लोगों का अपनी चेतना गवां देना, अधीरता एवं बेचैनी इसी तरह के लक्षण हैं।
3. **भावनात्मक लक्षण** - चिड़चिड़ापन, अधीरता या अत्यधिक आक्रामक हो जाना विशेष लक्षण हैं। अनिद्रा, दुःस्वप्न, या अवसाद की स्थिति भावनात्मक मानसिक तनाव के लक्षण हैं।
4. **शारीरिक लक्षण** - मांसपेशियों में तनाव, गर्दन या पीठ का दर्द, सांस का कम या अनियमित हो जाना शारीरिक तनाव के लक्षण हैं। मुख का सूख जाना या हाथ में अत्यधिक पसीना आना भी इसी प्रकार के लक्षण है।

उपर्युक्त लक्षण कुछ उदाहरण मात्र है। इन्हें जान लेने से मानसिक तनाव को पहचानना आसान हो जाता है।

(ii)तनाव के मनोवैज्ञानिक पहलू तथा शरीर पर उसका प्रभाव

हमने समीक्षा करने पर यह पाया कि तनाव के शिकार ऐसे व्यक्ति होते हैं जो असंतुलित जीवन यापन करते हैं। तनाव के कारणों पर गहन अध्ययन कर ऐसे कारकों का पता लगाने का प्रयास किया गया है, जिन्हें संतुलित कर हम तनाव से बच सकते हैं। कुछ लोग तरह-तरह की परिस्थितियों में इतनी प्रतिक्रिया दर्शाते हैं जो उनके लिए तनाव का कारण बन जाता हैं। यह कुछ चारित्रिक गुणों के कारण होता है, जो व्यक्ति को तनाव का शिकार बनाता है। चारित्रिक गुणों का हावी होना एक व्यक्ति को "ए" श्रेणी व्यक्तित्व में वर्गीकृत करता है। "ए" श्रेणी का व्यक्तित्व वह है जिसमें प्रतियोगितात्मक, आक्रामक एवं हिंसक प्रवृत्ति के चारित्रिक गुण विद्यमान हों। वह व्यक्ति समयबद्धता पर ध्यान रखता है तथा त्रुटिरहित कार्य करने के लिये सदैव प्रयासरत रहता है। ऐसे व्यक्ति अत्यंत परिश्रमी होते हैं तथा समयानुसार कार्य करने में व्यस्त रहते हैं। उनका व्यक्तित्व अत्यंत महत्त्वाकांक्षी तथा नियंत्रण एवं अधिकार रखने वाला होता है, परन्तु वे अच्छे श्रोता नहीं होते हैं तथा यह हमेशा किसी के वार्तालाप में बाधा डालते हैं। न केवल हमेशा अपने आप पर केन्द्रित रहते हैं बल्कि अत्यंत संवेदनशील भी होते हैं। इस प्रकार का व्यक्तित्व रखने वाले व्यक्ति अपने प्रति सहानुभूतिपूर्वक विचार रखने वाले दूसरों की अवहेलना भी करते हैं।

इस प्रकार के व्यक्तित्व रखने वाले व्यक्ति एक व्यस्त सड़क पर भी लगातार हार्न बजाते हुए यह प्रयास करता है कि किसी भी तरह दूसरों से जल्दी पहुंच जाए। यदि कोई लिफ्ट उपकरण जिसकी गति धीमी हो, देखता है तो चिड़चिड़ेपन के संकेत देता है। ऐसा व्यक्ति अपने घर भी यह प्रयास करता है कि कई तरह के कार्य एक ही समय पर संपन्न हो जाए। अपनी महत्त्वाकांक्षाओं के कारण अपने कर्मस्थल पर क्रूरता का व्यवहार करता है। सामाजिक अवसरों पर भी यह व्यक्ति यही प्रयास करता है कि उसे महत्ता मिलें, सिनेमा हाल में भी उसे जल्दी से सीट मिल जाए और साधारण बातचीत सुनने हेतु संघर्ष करता है।

ग्रुप "ए" के व्यक्तित्व की निम्नलिखित बिन्दुओं पर पहचान की जाती है :-

- परिश्रमी
- प्रतियोगितावादी
- जुझारू
- प्रतिक्रियावादी
- अत्यधिक समयबद्ध या समय का पाबंद
- प्रभावी
- समयाभाव
- निपुणता
- शीघ्र गुस्सा होने की प्रवृत्ति
- अधैर्यशील
- स्वयं के विषय में वार्ता करने हेतु इच्छुक
- जो विषय स्वयं से संबंधित न हो तो वार्ता करने में रुचि नहीं दिखाते हैं
- अत्यधिक परिश्रमी
- यह सोचते हैं कि बेवजह उन पर चर्चाएं की जा रही हैं
- अत्यधिक क्रोध से प्रतिक्रिया व्यक्त करना
- हमेशा समयाभाव का आभास होना
- चिड़चिड़ापन
- दूसरों के वार्तालाप में व्यवधान उत्पन्न करना
- हमेशा दूसरों को सही करने के लिए बताना।

यह सभी गुण उस व्यक्तित्व को इंगित करते हैं जो कि पूरे वातावरण को अपने नियंत्रण में करना चाहते हैं एवं व्यस्तताओं में परिस्थितियों से जूझना चाहते हैं।

श्रेणी "ए" के व्यक्ति हमेशा चुनौतियों को स्वीकार करना चाहते हैं और बदलाव में जल्दी ढल जाते हैं। नये विचारों एव ख्यालों को जल्दी ग्रहण करते हैं। यह जानते हुए भी कि यह मार्ग भावनात्मक एवं शारीरिक खतरों से घिरा है। यह किसी भी व्यक्ति के राक्षस होने का चित्रण करते हैं। यह भी एक महज इत्तफाक है कि यह सभी गुण एक ही व्यक्तित्व में नहीं पाये जा सकते। न ही कोई व्यक्ति ऐसा भी है जिनमें ये गुण विद्यमान न हों। विभिन्न परिस्थितियों में विभिन्न तरह के प्रतिक्रियाएं उत्पन्न होती हैं क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति का व्यक्तित्व भी अलग होता है।

ऐसे व्यक्ति जिनमें उपरोक्त गुण कम पाए जाते हैं उन्हें "ब" वर्ग के व्यक्तित्व माना जाता है। सामान्यतः इस तरह के व्यक्तित्व शांतिप्रिय एवं पीछे हटने वाले होते हैं। यह अपनी महत्वाकांक्षाओं के प्रति सजग होते हैं और अपनी रुचि को पूरा करने हेतु समय भी निकाल लेते हैं। यह व्यक्ति बहुत ही धैर्यपूर्वक बातों को सुनते हैं तथा क्षमा कर भूलने की प्रवृत्ति अधिक रखते हैं।

ग्रुप -बी के व्यक्तित्व को निम्न चारित्रिक गुणों के आधार पर वर्गीकृत किया गया है:-

- आराम प्रिय
- आराम से कार्य करना
- समय का पाबंद
- सहयोग करना
- बहुत ही कम क्रोधित होना
- अंतर्मुखी नहीं होते हैं एवं खुले मन से वार्ता करते हैं।
- अपनी उपलब्धियों को नहीं दर्शाते हैं न ही दर्शाने की आवश्यकता महसूस करते हैं
- दूसरों के संदेह पर स्पष्टवादी होते हैं
- अपनी गलतियों को शीघ्र स्वीकार कर लेते हैं
- लचीलापन
- जीत न होने पर परेशान नहीं होते हैं
- शत्रुओं एवं [illegible] परिस्थितियों को भूल जाते हैं
- दूसरों का उत्साहवर्धन एवं प्रशंसा भी करते हैं
- थकान होने पर आराम भी कर लेते हैं
- उत्तेजित नहीं होते हैं
- अपनी कमियों को जानना चाहते हैं
- दूसरों को भी जिम्मेदारी प्रदान करते हैं
- हंसी-मजाक का भी आनंद लेते हैं
- अहं की समस्याएं नहीं होती हैं।

यह चारित्रिक गुण ज्यादातर हम अपने माहौल और अनुभव से सीखते हैं। "ए" श्रेणी के गुण हमें अपने व्यवहार कुशलता में परिवर्तन लाने तथा तनाव कम करने में सहायक होते हैं। यह एक सामान्य परीक्षण है जो कि तनाव के कारक होते हैं।

तनाव का शरीर पर प्रभाव

यह शरीर कुछ ऐसी क्रियाएं करता है जो तनाव होने पर होती है जैसे कोई सुरक्षा प्रणाली ऐसे काम करती है जिससे हम कोई आपातकालीन स्थिति का सामना कर सकते हैं। अत्यधिक तनाव मस्तिष्क एवं शरीर पर दुष्प्रभाव डालता है। शरीर कुछ छोटी चुनौतियां एवं परिस्थितिवश परिवर्तन दर्शाता है। हमने ऐसी कहानियां भी सुनी हैं जिसमें लोग अपना स्थान बनाये रखने हेतु बहुत भारी वजन भी उठा चुके हैं जिसकी हम कल्पना भी नहीं कर सकते हैं। खेल कूद के इतिहास में ऐसे परिणाम देखने को मिलते हैं जो कि किसी खिलाड़ी द्वारा स्वयं नहीं दोहरा सकता है। यह एक व्यक्तित्व के मनोविज्ञान पर बड़ी चुनौती है। जीवन में ऐसे क्षण भी आते हैं जिसमें व्यक्ति अपनी क्षमताओं से ज्यादा कार्य करते हैं और यह भी तनाव का एक कारण है। अधिकांशतः तनाव से जुड़ी चुनौतियां भी आती हैं जिसका जीवन से प्रत्यक्ष संबंध होता है। इसका सीधा संबंध संबंधों में संतुलन बनाना, भविष्य की योजना बनाना, वित्तीय चिंताओं इत्यादि से हैं। इसका संबंध रहन सहन के तरीके में परिवर्तन तथा नयी परिस्थितियों में पहुंचना भी है। शरीर में तनाव होने पर एडरीनलीन और कॉर्टिसोल जैसे हार्मोन छोड़ता है जिनकी भूमिका तनाव में प्रतिक्रिया के लिये महत्वपूर्ण मानी जाती है। आगे हम इन प्रतिक्रियाओं पर विस्तृत रूप से जानेंगे। इन हारमोन का शरीर की ह्रदय गति और नाड़ी गति पर प्रभाव पड़ता है। अत्यंत तेज रक्त प्रवाह धमनियों को पतला कर देती है एवं तेज ह्रदय गति से रक्त चाप भी बढ़ जाता है। एड्रीनलीन शरीर के मांस पेशियों को संकुचित कर देती है, जिसके कारण आक्सीजन की खपत बढ़ जाती है एवं खास प्रक्रिया तीव्र हो जाती है। यह श्वास प्रक्रिया पर भी प्रभाव डालती है।

तनाव का शरीर पर प्रभाव : तनाव से शरीर पर कई दुष्परिणाम होते हैं जो निम्न हैं:-

- हृदय गति बढ़ जाना
- रक्त चाप बढ़ जाना
- मांस पेशियों में तनाव बढ़ना
- जी.एफ.आर. घट जाता है
- श्वास गति बढ़ जाना
- हवा (ऑक्सीजन) की खपत ज्यादा होना
- धमनियों में रक्त प्रवाह की गति में परिवर्तन
- एस. कोरटीसोल का बढ़ जाना
- एडरीनेलीन (Adrenaline) का बढ़ना
- रक्त शर्करा बढ़ जाना
- सीरम कॉलेस्ट्राल का बढ़ जाना
- पेट में अम्ल का बढ़ना
- रक्त के थक्के के बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है
- लार का सूखना

इसके कुछ अन्य परिणाम कॉलेस्ट्राल का बढ़ना एवं अम्ल का बढ़ना भी है। यह दोनों शरीर के ईंधन को बढ़ा देते हैं। त्वचा पर भी इसका असर होता है, जो तनाव के कारण पसीने का आना है। यह हमारे तनाव के विभिन्न परिवर्तनों के मापन का तरीका है। इनका अध्ययन हम आगे भी करेंगे।

पाचन क्रिया में विसर्जन क्रिया (Excretion) का धीरे होना-

इसका एक बहुत मुख्य प्रभाव यह है कि ये एड्रिनल ग्लैंड को रक्त धार में एपीनैफ्रीन को छोड़ने का कारण बनता है। एपीनैफ्रीन एक शक्तिशाली हार्मोन है जो कि शरीर के विभिन्न भागों को उसी तरह से प्रतिक्रिया देने का कारण बनता है जैसे कि सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम में। रक्त धारा में होने की वजह से यह अपने प्रभाव को रोकने में लम्बा समय लेता है। इसी वजह से जब आप उदास होते हैं तो कई बार अपने आपको वापस पहले वाली स्थिति में आने के लिये काफी समय लगता है। सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम जानकारियां भी लेता है, जो कि ज्यादातर दर्द या अन्दरूनी ऑर्गन्स से सम्बन्धित होता है। क्योंकि जो नर्व दर्द वाले ऑर्गन्स से सम्बन्धित जानकारी लाते हैं वो ज्यादातर उसी रास्ते से होकर आते हैं जो दर्द की जानकारी शरीर के सर्फेस एरिया से लाते हैं, ये जानकारी इसलिए कई बार भ्रम की स्थिति पैदा करती हैं। यह रेफर्ड पेन कहलाता है और इसका सबसे अच्छा उदाहरण है कुछ लोगों को जब हृदयाघात होता है तब कंधे और बाजू में दर्द महसूस होता है।

ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम का दूसरा भाग पैरासिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम कहलाता है। इसकी जड़े ब्रेनस्टेम में और स्पाईनल कार्ड (मेरूरज्जु) के पीछे वाले निचले हिस्से में होती है। इसका मुख्य कार्य है शरीर को उस आकस्मिक अवस्था से वापस लाना जिससे सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम शरीर को ले जाता है।

पैरासिंपेथेटिक क्रिया उत्पन्न होने का कुछ विवरण निम्न है :-

- पुतली का संकुचित होना
- सैलाईवरी ग्लैंड का सक्रिय होना
- पेट के विसर्जन को प्रेरित करना।
- आंतों की क्रियाओं को प्रेरित करना।
- फेफड़ों में विसर्जन को प्रेरित करना
- ब्रोनकियल ट्यूब्स में रुकावट होना
- हृदय गति का कम होना।

पैरासिम्पेथैटिक नर्वस सिस्टम में भी कुछ संवेदी क्षमतायें होती हैं। यह रक्त चाप रक्त में कार्बन डाईआक्साइड

के विभिन्न आयाम, आदि से ये जानकारी प्राप्त करते हैं।

ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम का एक और भाग होता है जिसकी हम ज्यादातर बात नहीं करते वो हैं ऐंट्रिक नर्वस सिस्टम। यह नसों में सबसे जटिल है हमारे पेट की क्रिया को नियमित करता है, जब आप का पेट खराब हो जाता है या पेट में अटपटा महसूस करते हैं तो आप ऐन्टिरिक नर्वस सिस्टम को दोष दे सकते हैं।

प्राणायाम, योग के प्रयोग से प्रायः यह देखा गया है कि मनुष्य की श्वास नाड़ियों में भी बेहतरी होती है। हमने अपने शिविरों में पाया कि जब शिविरार्थी योग एवं प्राणायाम करते हैं तो उनके पल्मोनरी फंक्शन टेस्ट में निश्चित् सुधार हुआ। यह प्रमाणित करता है कि योग से हम लोग श्वास की कई बीमारियों से मुक्ति पा सकते हैं और सांस लेने में तकलीफ जैसे लक्षण से आजादी मिल सकती है।

मानसिक दबाव का विज्ञान

"मानसिक दबाव को समझने के लिये हमको मानसिकता के विषय एवं शारीरिकी विषय का वास्तविक ज्ञान होना जरूरी है।" - (जार्ज ईवरली)

मानसिक दबाव पर हमने विभिन्न प्रकार के रिसर्च देखे हैं। आपके शरीर एवं मस्तिष्क में क्या चल रहा है, इसका ज्ञान आपको मानसिक दबाव की रोकथाम को समझने के लिये सहायता करेगा।

इस विज्ञान एवं मानसिक दबाव के सिद्धान्त (थ्योरी) का ज्ञान हमको मानसिक दबाव प्रबन्धन के तरीकों को पूरी तरह समझने में सहायक होता है। इस ज्ञान के आधार पर आप यह समझ सकते हैं कि अच्छी मानसिक दबाव प्रबन्धन योग्यता आपको अच्छा महसूस करने के लिये ही नहीं है बल्कि यह अच्छा विज्ञान है और अच्छी दवाई भी है।

सबसे पहले आप मानसिक दबाव कब महसूस करते हैं? नसों का जटिल मेल-जोल, मांसपेशी, हारमोन्स, ऑरगन्स एवं प्रणाली का क्या तात्पर्य है? जिसके द्वारा न अच्छे लगने वाले लक्षण उत्पन्न होते हैं जैसे - कमजोर मांसपेशियां, सरदर्द, भावनात्मक क्षति को महसूस करना और दूसरे लक्षण ? इन प्रश्नों के उत्तर ढूंढ़ने के लिये हमें हजारों साल पीछे का जीवन देखना पड़ेगा। यह हमको हमारे शरीर के प्रोग्राम जो डर और खतरे में प्रतिक्रिया करता है, के विषय को समझने में पूरी मदद करेगा है।

मानसिक दबाव एवं बिग बियर

आप अपने आप को निम्नानुसार काल्पनिक माहौल में रखते हुये कल्पना कीजिए कि आप और मैं उस जगह एवं समय में हैं जहां कोई भी नवीन सुविधायें उपलब्ध नहीं हैं। हमारे पास कोई सुविधाजनक घर नहीं है, न टेलीफोन, न टे़लीविजन न बिजली, न कार और न ही कोई नवीन सुविधाएं। इस कहानी के आधार पर यह मान लेते हैं कि हम गुफा या झोपड़ी में रहते हैं जो किसी जंगलात जैसी अविकसित जगह पर है।

हम लोग अपने में अच्छा मनोरंजन कर रहे थे कि देखा कुछ दूर झाड़ियों से सरसराहट होने पर एक भूखा भालू सामने निकल कर आया जो हमारी तरफ भूख की वजह से देख रहा था।

जैसा कि आप अपने को एक ऐसी परिस्थिति में कल्पना करें पहली चीज आपके दिमाग में आएगी कि "ऊह-ओह" मैं किस मुसीबत में हूँ, मैं खतरे में हूँ और मुझे कुछ पीड़ा का अनुभव होगा।" इस विचार के एकदम बाद दूसरा विचार दिमाग में आएगा कि "भागो"। आप इस जानवर से दूर जाने की आवश्यकता महसूस करेंगे। आपके दिमाग में अगला विचार यह आएगा कि "मुझे अपने परिवार, अपने आप को और अपने दोस्तों को बचाने के लिये उस जानवर को मारना पड़ेगा" यानि की "लड़ाई" यह एकदम से उत्पन्न विचारों का प्रभाव शारीरिक प्रतिक्रिया को जन्म देता है जिससे "आपको तेज दौड़ने के लिये रफ्तार एवं लड़ने के लिये ताकत" का सहयोग मिलेगा। इस प्रतिक्रिया को फाईट एवं फ्लाईट प्रतिक्रिया कहते हैं।

फाइट एवं फ्लाइट प्रतिक्रिया (Fight & Flight reflexes)

विचारों के बाद शरीर में शारीरिक प्रतिक्रियाओं की बाढ़ एकदम से उत्पन्न होगी, यह शारीरिक और मानसिक हाइपर एराऊजल की स्थिति होती है। हारवर्ड फिज्योलोजिस्ट वाल्टर केनन के अनुसार फाइट एवं फ्लाइट प्रतिक्रिया ऐसी प्रतिक्रिया है जो हमारे शरीर में ऑटोमैटिक प्रतिक्रिया को मुसीबत एवं खतरे के समय उत्पन्न कर देती है और स्ट्रेस

हारमोन्स एड्रीनलीन, नारएड्रीनलीन और कारटीसोल निकालते हैं।

मानसिक दबाव के कारण फिजियोलॉजिकल प्रतिक्रिया (Physiological reflex)

जब मानसिक दबाव की शुरुआत होती हैं तो उसमें एकदम से उत्पन्न मजबूत बदलाव एक नर्वस सिस्टम का ब्रान्च क्रियाशील होता है, जिसे ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम कहते हैं। यह नर्वस सिस्टम ही शरीर के कई कार्यों के लिए जिम्मेदार होता है जो ऑटोमेटिकली उत्पन्न होता है। जैसे - पाचन क्रिया, ह्रदय गति, ब्लड प्रेशर एवं शारीरिक तापमान। नर्वस सिस्टम की क्रिया व्यक्ति के चेतन नियंत्रण से बिल्कुल बाहर की प्रतिक्रिया को जन्म देती है। यह नर्वस सिस्टम बिल्कुल ऑटोमेटिक है।

एएनएस के दो हिस्से होते हैं जो फाइट एवं फ्लाइट प्रतिक्रिया को कॉन्स्टेन्ट बेसिस पर रेगुलेट (नियमित) करने में सहयोग करते हैं। सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम एएनएस का वह हिस्सा है जो फाइट एवं फ्लाइट प्रतिक्रिया की शुरुआत के लिये जिम्मेदार होता है। हर समय हमें खतरे एवं दर्द का एहसास होता है, सिम्पेथेटिक नर्वस सिस्टम शुरुआती दौर में फाइट एवं फ्लाइट प्रतिक्रिया को खतरे एवं दर्द से सम्भालने में मददगार सिद्ध होता है।

एक ऑटोमेटिक प्रतिक्रिया है। हमको बस इतना सोचना है कि हम मुसीबत में हैं और फिजियोलॉजिकल एवं इमोशनल (Emotional) शारीरिक एवं मानसिक क्रिया-कलाप की बाढ़ को दूर कर, पावर (गति) और ताकत प्रदान कर पूरी क्रियाओं को बढ़ाने में मदद करता है।

दूसरी शाखा (ब्रान्च) जो ऑटोनामिक नर्वस सिस्टम की होती है वह पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम कहलाती है। यह नर्वस क्रिया-कलापों की ब्रान्च इस तरह बनी होती है जो होम्योस्टेसिस को उत्पन्न करती है। होम्योस्टेसिस हमारी फिजियोलॉजी और भावनाओं की आन्तरिक स्थितरता की स्थिति को जन्म देता है। पैरासिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम क्रियाओं को धीमा करने की क्रिया होती है। पैरासिम्पैथेटिक क्रिया के दौरान, रक्त पाचन क्रिया एवं ऊर्जा संचय को सेन्ट्रल ऑरगन्स के माध्यम से केन्द्रित करता है। ह्रदय गति तथा सांस धीमी हो जाती है। शरीर का तापमान एवं ब्लड प्रेशर गिर जाता है। साधारणतया मांसपेशियों को शिथिल कर देता है। पैरासिमपैथेटिक प्रक्रिया के दौरान हम लोग शांन्त एवं चुप रहते हैं। हमारा शरीर पुनः निर्माण से पुनःसंचय की परिस्थिति में आ जाता है।

ऑटोनौमिक नर्वस सिस्टम "हाईपोथेलेमस" द्वारा नियंत्रित किया जाता है। जो कि "मास्टर ग्लैंड" कहलाता है। हाईपोथैलेमस खतरे में होने का मैसेज (सन्देश) लेता है और नर्वस सिस्टम के माध्यम से पूरे शरीर के विभिन्न अंगों में एक हार्ड वायर न्यूरान सिस्टम के रूप में सन्देश पहुंचा देता है। हाईपोथेलेमस सन्देश एन्डोक्राइन सिस्टम को भी देता है जो हारमोन्स के शुरुआत में मदद करता है। हारमोन्स, एडरीनालिन और कोरटिसोल, पूरे शरीर में रक्त प्रवाह के माध्यम से सभी सेल्स (कोशिकाओं) को सन्देश पहुंचा देता है और उसे अधिक बलशाली और तेज रफ्तार में मदद करता है।

एडरीनल मेडुला के माध्यम से एडरीनालिन एवं नॉरएडरीनालिन रक्त धारा प्रवाह में निकल जाते हैं। एडरीनल मेडुला एडरीनल ग्लैंड्स का हिस्सा है जो किडनी (गुर्दे) के ऊपरी भाग पर स्थित होता है।

कोरटिसोल एक दूसरा हारमोन्स है जो एडरीनल ग्लैंड्स के भाग से निकलता है जिसे एडरीनल कारटेक्स कहते हैं।

ऑटोनौमिक नर्वस सिस्टम प्रतिक्रिया

फिजियोलॉजिकल बदलाव जो ऑटोनौमिक नर्वस सिस्टम के एक्टीवेशन के द्वारा होते हैं वे निम्न हैं :-

- सेन्ट्रल नर्वस सिस्टम के क्रिया-कलापों को बढ़ाना
- मेन्टल क्रिया-कलापों को बढ़ाना
- एडरीनलाइन (एपीनेफरीन), नॉरएडरीनालिन एवं कोरटिसोल को रक्त प्रवाह में बढ़ाता है और शरीर के हर सेल्स में पहुंचाता है।
- ह्रदय गति को बढ़ाता है।
- कॉर्डिक आउटपुट को बढ़ाता है।

- ब्लड प्रेशर को बढ़ाता है।
- सांस लेना बढ़ाता है।
- मैटाबोलिज्म को बढ़ाता है।
- ऑक्सीजन ग्रहण करने की क्षमता को बढ़ाता है।
- मांसपेशियों के कॉन्ट्रेक्शन को बढ़ाता है जिससे ताकत बढ़ती है।
- ब्लड कॉलेस्ट्रॉल के आउटपुट को बढ़ाता है।
- ब्लड शुगर जो लीवर से निकलता है उसे बढ़ाता है जिससे मांसपेशियों को अधिक कार्य के लिए ऊर्जा मिलती है।
- एन्डोरफाइन्स को पिट्युट्री ग्लैंड्स से निकलने में मदद करता है।
- आँखों की पुतलियों को डाईलेट करता है।
- ब्रेनवेव प्रक्रिया को बढ़ाता है।
- स्वेट, ग्लैंड्स का उत्सर्जन बढ़ाने में मदद करता है।
- खालों के अन्दर की रक्त वाहिकाओं में सिकुड़न आने से रक्त चाप बढ़ जाता है।
- इम्यून सिस्टम को कमजोर करता है।
- अत्यधिक प्रयोग में आने वाली मांसपेशियों के अलावा अन्य मांसपेशियों की रक्त धमनियां सिकुड़ जाती हैं।
- री-प्रोडक्टिव एवं काम कार्य-प्रणाली को कमजोर करता है।
- पाचन तंत्र को कमजोर करता है।
- मुंह सूखने लगता है।
- दर्द का एहसास कम हो जाना।
- किडनी (गुर्दों) के कार्य क्षीण होते हैं।
- गाल ब्लैडर (पित्ताशय) की सिकुड़न होती है।

आप और मानसिक तनाव का प्रभाव

तो ये आपसे कैसे सम्बन्धित है ? आज के युग में दैनिक जीवन की परेशानियां ही मानसिक तनाव पैदा करती हैं।

ज्यादातर विषम व दुर्भाग्यपूर्ण संघर्ष में आपका मन भयाक्रान्त रहता है चाहे वह विषम व संघर्षपूर्ण अवस्था वास्तविक रूप में हो या मात्र कल्पनाएं ही क्यों न हो। हार्वर्ड कॉर्डियोलॉजिस्ट "हर्बर्ट बेन्सन" के अनुसार "आज के सामाजिक जीवन में लड़ने या मानसिक तनाव से दूर भागने की आपातकालीन प्रतिक्रिया सही नहीं है।"

किन्हीं कारणों से कभी-कभी मानसिक तनाव जिस तरह कार्य को प्रभावित करता है उससे हमारी कार्यशीलता बढ़ जाती है और हमें फायदा पहुंचाती है। इस तरह की तुरन्त शक्ति हमें मृत्यु, अत्यधिक दर्द या फिर आपातकालीन स्थिति से लड़ने में मदद करती है।

जीर्ण तनाव (Chronic Stress)

अगर मानसिक तनाव की स्थिति लम्बे समय तक रहती है तो यह जरूरी हो जाता है कि उसे दूर करने के उपाय किये जाए। क्योंकि उससे उत्पन्न परिणाम हमारी सेहत को खराब कर सकते हैं इस स्थिति को "कान्टीन्यूड सिम्पथैटिक नर्वस सिस्टम एक्टीवेशन" (क्रॉनिक स्ट्रेस) बोलते हैं।

क्या कभी आपने सुना है कि कोई कहे वह लगातार तनाव की स्थिति में है। सम्भवतः अब आप इस स्थिति को जानने लगे हैं। जैसा कि हमने पहले भी यह जिक्र किया है कि जब इस तरह की ऊहापोह की स्थिति उत्पन्न होती है तब तनाव जन्म लेता है। इससे हमें जहां एक ताकत मिलती है अपने को और तेज व शक्तिशाली बनाने की, वहीं पर अगर यह स्थिति लम्बे समय तक टिक जाए तो यह स्वास्थ्य भी खराब कर सकती है।

इसके लिए आप अपने शरीर की आवाज सुनै। आपका शरीर आपको कुछ बताता है जैसे- एक व्यक्ति अत्यधिक मदिरा-पान कर ले तो सुबह उसका सिर दर्द होता है या फिर मांसपेशियां दर्द होती है दूसरी तरफ सुबह-सुबह दौड़ने

से, व्यायाम करने से हल्का महसूस होता है। आपका शरीर बताता है कि ज्यादा शराब पीना खराब है और सुबह का व्यायाम अच्छी चीज है।

तनाव में रहना अच्छा नहीं है। हमारा शरीर अधिक तनाव की स्थिति को हमें बताता है और उसका निदान न करने पर स्वास्थ्य खराब हो जाता है। यद्यपि अमरीका में मृत्यु के 10 सर्वोच्च कारणों में मानसिक तनाव को शामिल नहीं किया गया है। इसे कई बीमारियों से जोड़ा गया है। इसका मतलब यह नहीं है कि तनाव निश्चित रूप से समस्याओं को जन्म देता है परन्तु यह निश्चित रूप से परेशानियों को उत्पन्न करने की नींव रखता है।

योग, प्राणायाम एवं ध्यान करने से शरीर में तनाव कम होता है, स्ट्रेस हारमोन्स कम होते हैं और लाभकारी हारमोन्स (एनासिफैलिस एन्डोरफिन) की वृद्धि होती है एवं सिम्पथैटिक और पैरासिम्पथैटिक सिस्टम आपस में साम्य हो जाती है। प्रायः यह देखा गया है कि योगी पुरुषों में पैरासिम्पथैटिक सिस्टम की क्रियाशीलता रहती है इससे शरीर पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है और मनुष्य रोग रहित होता है। सिम्पथैटिक नर्वस सिस्टम (सूर्य नाड़ी) एवं पैरासिम्पथैटिक सिस्टम (चन्द्र नाड़ी) से जानी जाती है।

शरीर की प्रतिरोधात्मक शक्ति पर तनाव के दुष्प्रभाव

मानसिक तनाव हमारे कर्मेन्द्रियों और ज्ञानेन्द्रियों से मस्तिष्क के लिम्बिक और हाइपोथैलेमिक एक्सिस को उत्तेजित करता है व उस उत्तेजना के कारण शरीर में स्ट्रेस हारमोन (एड्रीनालीन, नार-एड्रीनालीन व कार्टेक्स) का अधिक स्राव होता हैं निरंतर बने हुए इस तनाव के कारण उपरोक्त हारमोन्स का रक्त में अधिक स्तर बना रहता है, जिसके कारण शरीर के विभिन्न अंगों पर इसका दुष्प्रभाव पड़ता है। ऐसा ही प्रभाव शरीर के इम्यून सिस्टम पर भी पड़ता है। इम्यून सिस्टम मानव शरीर को संक्रमण, आर्थराइटिस, अस्थमा एवं एलर्जी से बचाता है। इम्यून सिस्टम के कमजोर हो जाने पर शरीर में उक्त रोगों से लड़ने की क्षमता कम होती जाती है और प्रतिरोधात्मक शक्ति की कमी हो जाती है और शरीर में विभिन्न प्रकार के संक्रमण, आर्थराइटिस, एलर्जी और ब्रान्कल अस्थमा की स्थिति उत्पन्न हो जाती है एवं शरीर रोग ग्रस्त हो जाता है। प्राणायाम योग और ध्यान करने से लिम्बिक हाइपोथैलेमस एक्सिस नियमित हो जाता है। इससे उत्तेजना कम हो जाती है एवं बढ़े हुए स्ट्रेस हारमोन का रक्त में स्तर निरन्तर कम होता जाता है और अच्छे हारमोन्स (एन्डारफीन और एन्कैफलीन) की मात्रा भी बढ़ती जाती है। एन्डारफीन और एन्कैफलीन शरीर में सकारात्मक प्रभाव डालते हैं और शक्तिवर्धक इम्यून सिस्टम को मजबूती देते हैं। इससे शरीर संक्रमण से अपना बचाव करने में सक्षम हो जाता है एवं गठिया, एलर्जी भी नहीं होने पाती है।

मेटाबोलिक सिन्ड्रोम एवं इंसुलिन प्रतिरोध (Metabolic Syndrome & Insulin Resistance)

मेटाबोलिक सिन्ड्रोम (सिन्ड्रोम x) - यह तनाव के ऐसे विभिन्न रोगों का समूह है जो आपकी कार्डियोवैस्कुलर प्रणाली को नुकसान पहुंचाने की सम्भावना में वृद्धि करते हैं। इंसुलिन प्रतिरोध मेटाबोलिक प्रतिरोध का एक मुख्य कारण है। विभिन्न ऐसे कारक हैं जो शरीर में इसकी उपस्थिति में योगदान करते हैं। निष्कर्ष के तौर पर प्राचीन काल की तुलना में हमारे वातावरण व जीवन शैली में आये त्वरित परिवर्तन के अनुसार हमारा शरीर उतनी ही गति से परिस्थितियों के अनुरूप परिवर्तित नहीं हो पा रहा है। हम अभी तक आनुवांशिक रूप से प्राप्त अपने पूर्वजों की आदतों का ही अनुसरण करते हैं जिन्होंने विभिन्न प्रकार के पौष्टिक भोजन को ग्रहण किया है, जिसमें कार्बोहाइड्रेट का कम स्तर होता था तथा उनकी जीवन शैली में पर्याप्त व्यायाम व घूमना फिरना भी शामिल होता था जो कि वर्तमान जीवन शैली में सुगमता से संभव नहीं है। कुछ व्यक्तियों में आनुवांशिक रूप से ही इंसुलिन प्रतिरोध की कम क्षमता होती है जबकि अन्य व्यक्तियों में यह अत्यधिक तनाव व अस्वस्थ जीवन शैली के कारण होता है।

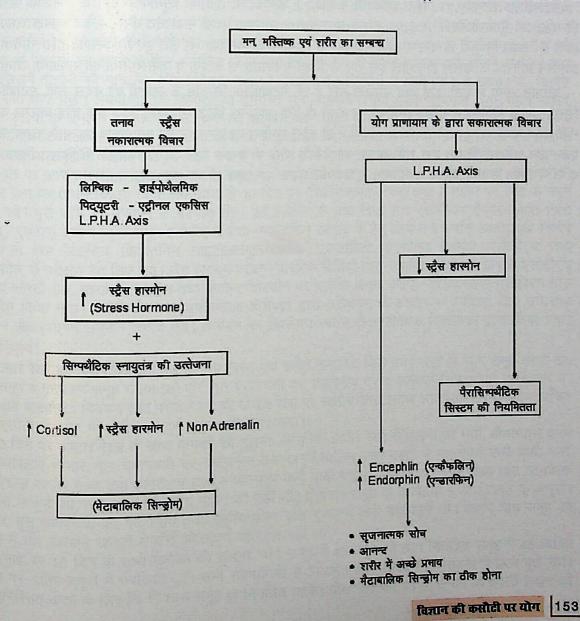
इंसुलिन प्रतिरोध ग्लूकोज व इंसुलिन के स्तर पर नकारात्मक प्रभाव डालता है - समय के साथ, उक्त कारणों द्वारा शरीर की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचता है जिस कारण शरीर की इंसुलिन के माध्यम से ग्लूकोज को ऊर्जा में बदलने की क्षमता में कमी आती जाती है। यह प्रक्रिया इंसुलिन प्रतिरोध को उत्पन्न करती है, मेटाबोलिक सिन्ड्रोम विभिन्न प्रकार से हो सकता है-

सर्वप्रथम इंसुलिन प्रतिरोध "इंसुलिन रिसेप्टर साइट्स" की संख्या को तेजी से कम करता है। एक औसत स्वस्थ व्यक्ति में प्रति सेल 20000 रिसेप्टर साइट्स होती हैं। जबकि एक औसत अधिक भार वाले व्यक्ति में जो मेटाबोलिक

सिन्ड्रोम से ग्रसित है, में यह संख्या कम होकर 5000 तक हो सकती है। यदि आपके पास अत्यधिक कम रिसेप्टर साइट्स हैं तो ग्लूकोज कोशिका की दीवार से टकराकर वापस आ जाता है एवं वह इंसुलिन के द्वारा ऊर्जा में नहीं परिवर्तित हो पाता है अतः क्योंकि ग्लूकोज कोशिका में प्रवेश नहीं कर पाता है जिस कारण ग्लूकोज रक्त में ही रह जाता है, जिससे ब्लड शुगर का स्तर बढ़ जाता है, यह शुगर लीवर में जाती है, वहां यह शुगर वसा में परिवर्तित हो जाती है और रक्त के माध्यम से पूरे शरीर में फैल जाती है। इस प्रक्रिया द्वारा वजन एवं मोटापा बढ़ता है जो कि मेटाबोलिक सिन्ड्रोम का एक प्रमुख अवयव है। इसका दूसरा प्रमुख कारण रक्त में इंसुलिन के स्तर का बढ़ना है, अस्वस्थ जीवन शैली एवं आनुवांशिक गुणों के कारण पैंक्रियाज द्वारा इंसुलिन का अधिक निर्माण किया जाता है, इस प्रकार कोशिका में अधिक मात्रा में इंसुलिन आने के कारण, कोशिका स्वयं को सुरक्षित रखने हेतु "इंसुलिन रिसेप्टर साइट्स" का उपयोग कर उनकी संख्या कम कर देती है। इस क्रिया के कारण हमारे दैनिक सामान्य कार्यों के करने हेतु भी बहुत कम साइट्स बचती है तथा अत्यधिक कम संख्या में रिसेप्टर साइट्स होने के कारण इंसुलिन की अधिक मात्रा, जो कोशिका द्वारा अस्वीकार कर दी जाती है, रक्त में मुक्त रूप से प्रवाहित होती है, जिससे कार्डियोवैस्कुलर प्रणाली को नुकसान पहुंचने के कारण हृदयघात हो सकता है।

मेटाबोलिक सिन्ड्रोम के लक्षण

बहुत अधिक संख्या में व्यक्तियों को यह ज्ञात ही नहीं होता है कि उन्हें मेटाबोलिक सिन्ड्रोम (सिन्ड्रोम ×) है, जबकि एक अनुमान के अनुसार 20 से 25 प्रतिशत इस बीमारी से पीड़ित हैं, मेटाबोलिक सिन्ड्रोम निम्नलिखित में से कम से

कम 3 लक्षण होने पर पाया जाता है -

1. इंसुलिन प्रतिरोध (जब शरीर द्वारा ब्लड शुगर अथवा इंसुलिन को सुचारू रूप से अवशोषित नहीं किया जाता है)

2. पेट का बढ़ा हुआ आकार - यदि पुरुषों की कमर की माप 40 इंच से अधिक हो तथा महिलाओं की 35 इंच से अधिक हो।

3. ब्लड शुगर का बढ़ा हुआ स्तर - न्यूनतम 110 मिलीग्राम प्रति डेसीलीटर, बिना कुछ खाये पिये। अधिक ट्राईग्लिसराइड - रक्त में न्यूनतम 150 mgdl कम एचडीएल ("अच्छा" कॉलेस्ट्रॉल) - 40 mgdl से कम प्रो-थ्राम्बिक स्टेट (रक्त में अधिक मात्रा में फाइब्रिनोजन (Fibrinogen) व प्लाज्मिनोजन एक्टीवेटर (Plasminogen Activator) का होना) रक्त जमने की अवस्था।

रक्त चाप 130/85 mmHg अथवा अधिक होना।

शोधकर्ताओं ने मेटाबोलिक सिन्ड्रोम व अन्य अवस्थाओं जैसे - मोटापा, उच्च रक्त चाप व एचडीएल की अधिक मात्रा, में एक सम्बन्ध का पता लगाया है, जिस कारण हृदय की बीमारी हो सकती है। एक अध्ययन से ज्ञात होता है - जब धमनियों की दीवारों पर वसा का जमाव होता है तब मेटाबोलिक सिन्ड्रोम व एथीरोस्केलरोसिस के कारण हृदयघात की सम्भावना बढ़ जाती है।

मेटाबोलिक सिन्ड्रोम से ग्रसित व्यक्तियों में टाइप-2 डायबिटीज होने की सम्भावना बहुत अधिक होती है साथ ही महिलाओं में पीसीओएस (Polycystic Ovarian Syndrome), तथा पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर होने की प्रबल सम्भावना होती है। उक्त निष्कर्षों के कारण आज मैटाबोलिक सिन्ड्रोम को गम्भीरता से लेते हुए चिकित्सकों द्वारा रोगियों को इंसुलिन प्रतिरोध के कारण होने वाले इस रोग के विषय में विस्तार से बताया व परिस्थितियों को समझाया जाता है।

वर्तमान समय में ऐसी कोई दवा उपलब्ध नहीं है जो मेटाबोलिक सिन्ड्रोम के लक्षणों को बदल सके, मेटाबोलिक सिन्ड्रोम आदि विभिन्न मानसिक रोगों को दूर करने के लिए आधुनिक चिकित्सा जगत् आज तक कोई कारगर उपाय नहीं खोज पाया परन्तु हमने सीमित संसाधनों में ही स्ट्रेस हार्मोन्स पर प्राणायाम का क्या प्रभाव पड़ता है, उसके ऊपर एक गहन परीक्षण किया। इस सब प्रकरण को देने के पीछे भी हमारा यही उद्देश्य था कि चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि में तनाव उसका कारण व वर्तमान में उपलब्ध उसके समाधान को भी हम समझ सकें।

(ख) तनाव हारमोंस (Stress Harmones) पर प्राणायाम का प्रभाव

दोहरे संयोगिक प्रतिचयन द्वारा नियंत्रित परीक्षण

(Controlled Study with Double Sampling)

तनाव हारमोन्स (Psychophysical) मनोशरीर वृत्तिक प्रभाव के परीक्षण व गहन अध्ययन के लिए स्वामी जी महाराज की अध्यक्षता व संरक्षण में लखनऊ के संजय गांधी मेड़ीकल इस्ट्टीटयूट व स्वामी विवेकानन्द विश्व विद्यालय बैंगलोर के योग्य वरिष्ठ वैज्ञानिकों द्वारा कन्ट्रोल स्ट्डी किया गया। सम्भवत् विश्व में पहली बार योग के प्रभाव को हार्मोन्स लेबल पर मापने का यह पहला प्रयास था, वह भी बिना किसी सरकारी सहायता के। सिर्फ एक योगी द्वारा अपने पुरूषार्थ का प्रयत्न से किया गया था। हमारा मानना है कि विश्व में जब भी योग को लेकर कोई भी अनुसंधान का कार्य होगा तो इसे मील के पत्थर के रूप में हमेशा याद रखा व जाना जायेगा।

सामग्री एवं विधि

अध्ययन में भाग लेने वाले 170 सहभागियों में से चुनाव के पश्चात 119 स्वस्थ वयस्क व्यक्तियों को दोहरे संयोगिक प्रतिचयन द्वारा इस अध्ययन के लिए चयनित किया गया। सहभागियों को अध्ययन में सम्मिलित करने का आधार उनकी [illegible]-25 वर्ष की आयु तथा अध्ययन में भाग लेने की उनकी इच्छा थी। 51 व्यक्तियों ने अध्ययन के नियमों का पालन करने में असमर्थता प्रकट की थी इसलिए उन्हें अध्ययन से विरत कर दिया गया था। चयनित-समूह में से सहभागी पहले से ही योगाभ्यास नहीं कर रहे थे। ये सभी सहभागी स्वेच्छा से इस अध्ययन में भाग लेने के लिए सहमत थे तथा पूरे 10 दिन के आवासीय शिविर की अवधि में शिविर में ठहरने के लिए तैयार भी। संयोगिक प्रतिचयन के आधार पर सहभागियों को दो समूहों में बांटा गया। समूह अ (परीक्षण वर्ग, संख्या-63) के सहभागियों को प्राणायाम सिखाया गया तथा प्रतिदिन कम से कम दो घंटे अभ्यास कराया गया जबकि समूह ब (नियंत्रित समूह सं.-56) से कहा गया कि वे न तो योग सीखें न उसका अभ्यास करें। सभी शिविर सहभागियों (अ तथा ब दोनों समूह) को स्वामी रामदेव के प्रवचनों को सुनने के लिए आमंत्रित किया गया तथा प्रवचन के पश्चात् शाकाहारी भोजन के लिए कहा गया जिसमें कैलोरी की मात्रा पर कोई प्रतिबन्ध नहीं था। शिविर में सम्मिलित न किये जाने के आधार थे- मधुमेह, उच्च रक्त चाप, यकृत अथवा गुर्दे की क्रियाओं का रोगग्रस्त होना, गर्भवती स्त्रियाँ अथवा दुग्धपान कराने वाली मातायें, मादक पदार्थों के अभ्यस्त व्यक्ति डिम्ब-ग्रन्थियों को प्रभावित करने वाली औषधियाँ लेने वाले एसीटीएच (पीयूष ग्रन्थि का एडिनोकोर्टिकोटोपिक हारमोन जो डिम्ब ग्रन्थियों के कोर्टेक्स को उत्तेजित करता है) प्रमुख शिविर की समाप्ति के पश्चात्, अ समूह के सहभागियों से कहा गया है वे अगले तीन माह तक नियमित रूप से प्रतिदिन 1-2 घंटे तक अपने घर पर प्राणायाम का अभ्यास करें, जबकि समूह ब के व्यक्तियों से कहा गया कि वे अपना सामान्य जीवन जीयें। आधार रेखा पर (प्रथम दिवस) बिना योगाभ्यास के 10 दिन पर (शिविर समाप्ति पर) तथा 3 महीने पर रक्त के नमूने लिये गये। पूरी रात्रि के उपवास के पश्चात् शिरा को हेपारिन से बांध दिया गया (सोडियम हेपारिन 400-1000 आईयू/एमएल) तथा रक्त के नमूने इडीटीए में बीटा-एण्डोरफिन रक्तोद के हेतु लिये गये जबकि रक्तोद को रक्तोद शर्करा से वसा रेखाचित्र, क्रियेटिनिन, नाइट्रोजनयुक्त घटक, एसजीपीटी, स्तनप्रेकर हारमोन, एसीटीएच, तथा कोर्टीसोल के परीक्षण हेतु लिए गये। जैव रसायन परीक्षण प्रारंभिक विधियों द्वारा संपादित किये गये जबकि एसीटीएच रक्तोद कोरटीसोल, स्तरप्रेरक हारमोन तथा बीटा-एण्डोरफीन को एलीसा अथवा राइए/आईआरएमए एसेकीरस द्वारा संपादित किया गया। क्लीनिकल तथा प्रयोगशाला-विशेषज्ञों द्वारा प्रतिचयन के आधार पर परीक्षण किये गये तथा विभिन्न जैव-रसायन अनुमान लगाये गये। अध्ययन का विश्लेषण स्वतंत्र जैव-सांख्यिक विश्लेषकों द्वारा किया गया।

परिणाम

आधार रेखा की विशेषताओं की तुलनाः 119 स्वस्थ युवा शक्ति नामांकित किये गये। समूह अ (योग समूह संख्या-63) तथा समूह ब (नियंत्रण समूह संख्या-56) भार, मूल चयापचयी दर, प्रकुंचनीय दबाव, अनुशिथिलिन आधार पर समान थे।

दबाव हारमोंस : नियंत्रण तथा परीक्षण वर्ग की आधार रेखा पर रक्तोद कोरटीसोल स्तनप्रेरक हारमोन, एण्डोरफिन तथा एसीटीएच स्तर में कोई महत्त्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया।

10 दिन पर आधार रेखा के साथ मानकों की तुलनाः जैसा कि आधार रेखा से तुलना की गयी, योगाभ्यास करने वाले व्यक्तियों में भार, मूल चयापचयी-दर, प्रकुंचनीय तथा अनुशिथिलिन रक्त दबाव में महत्त्वपूर्ण कमी पायी गयी, कोरटीसोल रक्तोद माध्य तथा एसीटीएच स्तरों में महत्त्वपूर्ण कमी पायी गयी। एण्डोरफीन रक्तोद माध्य तथा स्तनप्रेरक हारमोंस में कमी थी परंतु यह सांख्यिकीय महत्त्व की नहीं थी। नियंत्रण समूह के व्यक्तियों में योग समूह के अनुरूप ही भार, मूल चयापचयी-दर, प्रकुंचनीय तथा अनुशिथिलिन रक्त दबाव में कमी महत्त्वपूर्ण थी। यद्यपि योग समूह की तुलना में चार हारमोन मानकों में कोई महत्त्वपूर्ण परिवर्तन नहीं था।

3 माह पर 10 दिन के साथ मानकों की तुलनाः योग समूह में 49 व्यक्तियों तथा नियंत्रित समूह में 45 व्यक्ति 3 माह पर अंतिम नमूनों में उपस्थित हुए। सभी सहभागियों से नियमित योग संपादन के सम्बन्ध में प्रश्न पूछे गये। यह सुनिश्चित करने के लिए कि नियंत्रण समूह के नियंत्रित व्यक्ति योग नहीं कर रहे हैं, समान प्रश्नावली प्रदान की

गयी, इस समूह में 3 व्यक्ति ऐसे थे जो योग कर रहे थे अतः उन्हें इस परीक्षण से हटा दिया गया था। योग समूह में सम्मिलित व्यक्ति योग संपादन की औसत अवधि 7.61 घंटे प्रति सप्ताह थी। जबकि विस्तार 1-24.5 घंटे प्रति सप्ताह था। नियंत्रण समूह के व्यक्तियों में भार, मूल चयापचयी-दर, प्रकुंचनीय दबाव तथा अनुशिथिलिन दबाव में महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया। स्तनप्रेरक रक्तोद माध्य, एन्डोरफीन तथा कोर्टीसोल में महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं पाये गये जबकि एसीटीएच रक्तोद में महत्वपूर्ण कमी पायी गयी।

योग समूह के व्यक्तियों के भार, मूल, चयापचयी दर, प्रकुंचनीय रक्त दबाव, अनुशिथिलिन रक्त दबाव में महत्वपूर्ण कमी पायी गई। एसीटीएच रक्तोद माध्य तथा एन्डोरफिन के स्तर में 3 माह पर महत्वपूर्ण कमी पायी गई। जबकि स्तन प्रेरक हारमोंस इस प्रकार घर पर किये गये योग का नियंत्रित समूह से तुलना करने रक्त दबाव, अनुशिथिलिन दबाव तथा रक्तोद माध्य एन्डोरफीन स्तरों में महत्वपूर्ण कमी पायी गई।

3 माह पर आधार रेखा के साथ मानकों की तुलनाः 3 माह पर योग वर्ग के व्यक्तियों में भार, मूल चयापचयी-दर प्रकुंचनीय रक्त दबाव, कोर्टीसोल रक्तोद, एसीटीएच तथा एन्डोरफीन स्तर महत्त्वपूर्ण रूप में घटे। नियंत्रण समूह के व्यक्तियों में भार, मूल चयापचयी तथा एण्डोरफीन स्तरों में महत्त्वपूर्ण कमी पायी गई।

निरूपणः लघु अवधि निरीक्षित प्राणायाम (10 दिन) के साथ तुलना करने पर दबाव हारमोंस में कमी प्रदान करता है। यद्यपि अनिरीक्षित घर पर किये जाने वाले प्राणायाम से नियंत्रण समूह से तुलना करने पर दबाव हारमोंस पर अतिरिक्त महत्वपूर्ण प्रभाव प्रदर्शित नहीं हुआ। निरीक्षित नियमित प्राणायाम के दबाव पर प्रभावों के अध्ययन करने की और अधिक आवश्यकता है।

'योग' तथा 'नियंत्रण समूह' के मध्य आधार रेखा (प्रथम दिवस) विशेषतायें

	समूह	संख्या	माध्य	प्रमाप विचलन	सम्भावित मूल्य
आयु (Age)	योग समूह	58	36.33	7.44	0.033
	नियंत्रण	53	33.45	6.59	
भार (Weight)	योग समूह	63	69.52	11.83	0.57
	नियंत्रण	56	68.33	11.33	
ऊंचाई (Height)	योग समूह	62	164.83	7.07	0.63
	नियंत्रण	56	165.58	9.83	
प्रकुंचनीय दबाव (Systolic Blood Pressure)	योग समूह	63	120.57	16.26	0.7
	नियंत्रण	56	121.54	10.87	
अनुशिथिल दबाव (Diastolic Blood Pressure)	योग समूह	63	81.40	7.65	0.75
	नियंत्रण	56	81.86	8.37	
मूल चयापचयी (Basal Metabolism)	योग समूह	62	25.64	4.43	0.56
	नियंत्रण	56	25.13	5.09	
एण्डोरफिन (Endorphin)	योग समूह	61	44.71	56.62	0.32
	नियंत्रण	51	35.25	44.99	
एसीटीएच (ACTH)	योग समूह	63	26.00	10.73	0.16
	नियंत्रण	54	21.39	9.61	
पीआरएल (PRL)	योग समूह	63	162.55	127.50	0.75
	नियंत्रण	56	170.53	149.46	
कोरटीसोल (Cortisol)	योग समूह	63	277.83	100.23	0.79
	नियंत्रण	56	273.63	79.27	

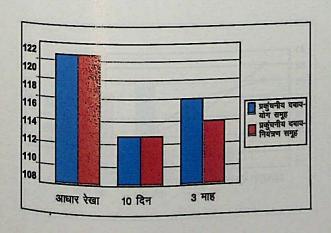
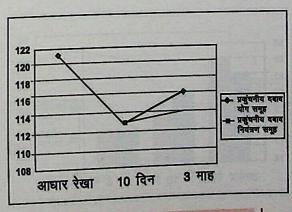
10 दिन पर आधार रेखा के साथ 'योग समूह' में मानकों की तुलना

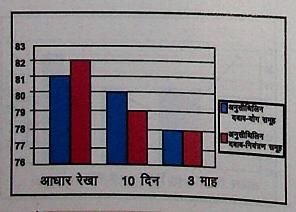
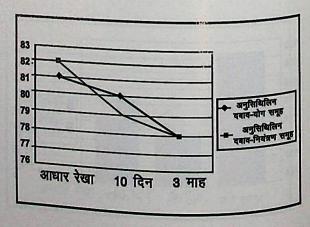
	समूह	संख्या	माध्य	प्रमाप विचलन	सम्भावित मूल्य
भार (Weight)	आधार रेखा	58	69.38	12.17	0.0001
	10 वां दिन	58	67.42	11.75	
मूल चयापचयी (Basal Metabolism)	आधार रेखा	57	25.73	4.57	0.0001
	10 वां दिन	57	24.99	4.38	
प्रकुंचनीय दबाव (Systolic Blood Pressure)	आधार रेखा	59	120.8	16.51	0.001
	10 वां दिन	59	113.5	15.44	
अनुशिथिल दबाव (Diastolic Blood Pressure)	आधार रेखा	59	81.5	7.87	0.007
	10 वां दिन	59	77.9	8.81	
कोरटीसोल (Cortisol)	आधार रेखा	60	280.84	101.59	0.0001
	10 वां दिन	60	223.73	71.26	
पीआरएल (PRL)	आधार रेखा	60	167.18	128.86	0.06
	10 वां दिन	60	150.68	127.39	
एसीटीएच (ACTH)	आधार रेखा	60	26.43	10.79	0.001
	10 वां दिन	60	20.73	8.71	
एण्डोरफिन (Endorphin)	आधार रेखा	52	47.24	57.57	0.39
	10 वां दिन	52	37.98	48.44	

10 दिन पर आधार रेखा के साथ 'नियंत्रण समूह' में मानकों की तुलना

	समूह	संख्या	माध्य	प्रमाप विचलन	सम्भावित मूल्य
भार (Weight)	आधार रेखा	58	69.38	12.17	0.0001
	10 वां दिन	58	67.42	11.75	
मूल चयापचयी (Basal Metabolism)	आधार रेखा	57	25.73	4.57	0.0001
	10 वां दिन	57	24.99	4.38	
प्रकुंचनीय दबाव (Systolic Blood Pressure)	आधार रेखा	59	120.8	16.51	0.001
	10 वां दिन	59	113.5	15.44	
अनुशिथिल दबाव (Diastolic Blood Pressure)	आधार रेखा	59	81.5	7.87	0.007
	10 वां दिन	59	77.9	8.81	
कोरटीसोल (Cortisol)	आधार रेखा	60	280.84	101.59	0.0001
	10 वां दिन	60	223.73	71.26	
पीआरएल (PRL)	आधार रेखा	60	167.18	128.86	0.06
	10 वां दिन	60	150.68	127.39	
एसीटीएच (ACTH)	आधार रेखा	60	26.43	10.79	0.001
	10 वां दिन	60	20.73	8.71	
एण्डोरफिन (Endorphin)	आधार रेखा	52	47.24	57.57	0.39
	10 वां दिन	52	37.98	48.44	

10 दिन बनाम 3 माह पर 'योग समूह' में विभिन्न मानकों की तुलना

	समूह	संख्या	माध्य	प्रमाप विचलन	सम्भावित मूल्य
भार (Weight)	10 वां दिन	45	68.06	12.32	0.2
	3 माह	45	67.45	11.34	
मूल चयापचयी (Basal Metabolism)	10 वां दिन	44	25.10	4.35	0.2
	3 माह	44	24.86	3.90	
प्रकुंचनीय दबाव (Systolic Blood Pressure)	10 वां दिन	47	113.96	16.44	0.1
	3 माह	47	116.68	16.03	
अनुशिथिल दबाव (Diastolic Blood Pressure)	10 वां दिन	47	77.91	9.06	0.9
	3 माह	47	78.00	10.89	
कोरटीसोल (Cortisol)	10 वां दिन	49	226.09	72.48	0.4
	3 माह	49	236.76	79.01	
पीआरएल (PRL)	10 वां दिन	49	157.67	136.84	0.7
	3 माह	49	162.73	85.18	
एसीटीएच (ACTH)	10 वां दिन	49	20.71	8.27	0.001
	3 माह	49	14.75	5.37	
एण्डोरफिन (Endorphin)	10 वां दिन	46	36.80	46.78	0.005
	3 माह	46	15.14	29.57	

10 दिन बनाम 3 माह पर 'नियंत्रण समूह' में विभिन्न मानकों की तुलना

	समूह	संख्या	माध्य	प्रमाप विचलन	सम्भावित मूल्य
भार (Weight)	10 वां दिन	45	65.87	11.36	0.3
	3 माह	45	66.18	10.46	
मूल चयापचयी (Basal Metabolism)	10 वां दिन	45	24.49	5.07	0.3
	3 माह	45	24.62	4.95	
प्रकुंचनीय दबाव (Systolic Blood Pressure)	10 वां दिन	45	112.87	9.51	0.3
	3 माह	45	114.44	10.25	
अनुशिथिल दबाव	10 वां दिन	45	78.84	6.44	0.6
	3 माह	45	78.22	7.46	
कोरटीसोल (Cortisol)	10 वां दिन	43	258.4	109.16	0.4
	3 माह	43	246.7	84.24	
पीआरएल (PRL)	10 वां दिन	43	185.12	117.11	0.3
	3 माह	43	169.94	89.57	
एसीटीएच (ACTH)	10 वां दिन	43	24.43	12.87	0.0001
	3 माह	43	14.49	6.59	
एण्डोरफिन (Endorphin)	10 वां दिन	43	8.92	10.24	0.6
	3 माह	29	10.95	20.92	

3 माह पर आधार रेखा के साथ 'योग समूह' में मानकों की तुलना

	समूह	संख्या	माध्य	प्रमाप विचलन	सम्भावित मूल्य
भार (Weight)	आधार रेखा	47	70.32	12.25	0.0001
	3 माह	47	67.58	11.36	
मूल चयापचयी (Basal Metabolism)	आधार रेखा	46	25.87	4.34	0.0001
	3 माह	46	24.82	3.86	
प्रकुंचनीय दबाव (Systolic Blood Pressure)	आधार रेखा	48	112.38	17.26	0.01
	3 माह	48	116.96	15.97	
अनुशिथिल दबाव (Diastolic Blood Pressure)	आधार रेखा	48	81.38	8030	0.06
	3 माह	48	78.46	11.24	
कोरटीसोल (Cortisol)	आधार रेखा	49	278.91	107.03	0.007
	3 माह	49	236.76	79.01	
पीआरएल (PRL)	आधार रेखा	49	174.64	137.65	0.44
	3 माह	49	162.73	85.18	
एसीटीएच (ACTH)	आधार रेखा	49	26.26	11.21	0.0001
	3 माह	49	14.75	5.37	
एण्डोरफिन (Endorphin)	आधार रेखा	47	50.15	58.72	0.0001
	3 माह	47	12.24	22.49	

3 माह पर आधार रेखा के साथ 'नियंत्रण समूह' में मानकों की तुलना

	समूह	संख्या	माध्य	प्रमाप विचलन	सम्भावित मूल्य
भार (Weight)	आधार रेखा	45	67.56	11.68	0.0001
	3 माह	45	66.18	10.46	
मूल चयापचयी (Basal Metabolism)	आधार रेखा	45	25.14	5.33	0.0001
	3 माह	45	24.62	4.95	
प्रकुंचनीय दबाव (Systolic Blood Pressure)	आधार रेखा	45	121.38	10.64	0.001
	3 माह	45	114.44	10.25	
अनुशिथिल दबाव (Diastolic Blood Pressure)	आधार रेखा	45	81.38	7.74	0.011
	3 माह	45	78.22	7.46	
कोरटीसोल (Cortisol)	आधार रेखा	43	260.84	74.35	0.3
	3 माह	43	246.70	84.24	
पीआरएल (PRL)	आधार रेखा	43	161.24	74.33	0.3
	3 माह	43	169.94	89.57	
एसीटीएच (ACTH)	आधार रेखा	41	20.39	9.19	0.0001
	3 माह	41	14.53	6.74	
एण्डोरफिन (Endorphin)	आधार रेखा	38	31.59	39.70	0.005
	3 माह	38	9.79	18.43	

'योग समूह' तथा 'नियंत्रण समूह' में विभिन्न अवधियों पर प्रतिशत परिवर्तन की तुलना

प्रतिशत परिवर्तन	समूह	संख्या	प्रतिशत परिवर्तन का माध्य	प्रमाप विचलन	सम्भावित मूल्य
कोरटीसोल (Cortisol) आधार रेखा से १० दिन	योग	60	12.50	36.48	0.1
	नियंत्रण	55	2.50	37.97	
कोरटीसोल (Cortisol) १० दिन से ३ माह	योग	49	+15.93	51.51	0.4
	नियंत्रण	43	+67.64	422.69	
कोरटीसोल (Cortisol) आधार से ३ माह	योग	49	-8.59	33.12	0.29
	नियंत्रण	43	+0.02	43.00	
पीआरएल (PRL) आधार रेखा से १० दिन	योग	60	-6.62	33.80	0.004
	नियंत्रण	55	+20.95	59.90	
पीआरएल (PRL) १० दिन से ३ माह	योग	49	+30.72	70.35	0.38
	नियंत्रण	43	+5.24	43.75	
पीआरएल (PRL) आधार रेखा से ३ माह	योग	49	+7.31	37.33	0.63
	नियंत्रण	43	+11.13	38.45	
एसीटीएच (ACTH) आधार रेखा से १० दिन	योग	60	-10.16	48.05	0.004
	नियंत्रण	52	+25.29	72.74	
एसीटीएच (ACTH) १० दिन से ३ माह	योग	49	-19.05	43.11	0.06
	नियंत्रण	43	:33.03	26.56	
एसीटीएच (ACTH) आधार रेखा से ३ माह	योग	49	-38.15	22.01	0.003
	नियंत्रण	41	-19.30	33.67	

'परीक्षण समूह' में योगाभ्यास करने वाले व्यक्तियों द्वारा अनुपालन

योगाभ्यास	संख्या	न्यूनतम	अधिकतम	माध्य	प्रमाप विचलन
प्रति सप्ताह	48	2.00	7.00	6.0	1.35
प्रतिदिन घंटे	49	.25	3.50	1.23	.59
प्रति सप्ताह घंटे	46	1.00	24.50	7.61	4.49

परिणामः

(1) नियंत्रण समूह-जिन्होंने योग नहीं किया व्यक्तियों की कुल संख्या-56 पूर्व नमूने के आधार पर कोई महत्वपूर्ण परिवर्तन नहीं पाया गया।

(2) योग समूह जिन्होंने योग किया व्यक्तियों की कुल संख्या-63

(अ) वे मानक जिनमें परिवर्तन पाया गया (10 दिन बनाम 1 दिन) भार, मूल चयापचयी दर, प्रकुंचनीय रक्त दबाव, अनुशिथिलिन रक्त दबाव कोरटीसोल, एसीटीएच स्तर एन्डोरफिन तथा स्तन प्रेरक हारमोंस में कमी परंतु जैव सांख्यिकी के हिसाब से महत्वपूर्ण नहीं थी।

(ब) 3 माह बनाम 10 दिन घर पर योग करने के बाद भार, मूल चयापचयी दर, प्रकुंचनीय रक्त दबाव, अनुशिथिलिन रक्त दबाव, एन्डोरफिन, हारमोंस स्तर, स्तनप्रेरक हारमोंस/कोरटीसोल हारमोन में कमी पायी गयी।

सार योग समूहः

(1) मूल चयापचयी दर, भार प्रकुंचनीय रक्त दबाव, अनुशिथिलिन रक्त दबाव एन्डोरफिन, हारमोन स्तर, स्तन प्रेरक हारमोंस/कोर्टीसोल हारमोन में कमी पायी गई।

(2) नियंत्रण समूह जिन्होंने योग नहीं किया उनमें कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया।

(ग) मस्तिष्कीय शरीर क्रियायों पर योग प्रभावों का वैज्ञानिक अध्ययन

(Study of Psychophysiological Effects of an eight-day Yoga training camp on Healthy Volunteers & Those with Metabolic Syndrome)

योग, एक प्राच्य भारतीय विज्ञान तथा जीवन पद्धति है। प्राच्य योग ग्रन्थों में योग के अभ्यासों तथा उनके प्रभावों का क्रमबद्ध (व्यवस्थित) तथा निर्बाध विधि से वर्णन किया गया है। ये समस्त निरूपण संतों के व्यक्तिगत अनुभवों पर आधारित थे।

योग के अनुपम प्रभावों ने विश्व भर के शरीर विज्ञानियों का ध्यान आकर्षित किया है। स्वामी रामदेव जी महाराज के भागीरथ प्रयासों से जैसे योग को पंख ही लग गये हैं। पूज्य स्वामी रामदेव जी द्वारा दिए गये योग के परिणामों से योग के प्रति विज्ञानियों का प्रारंभिक संकोचपूर्ण उदासीन रवैया आज उत्सुकता एवं जिज्ञासा से भर गया है। रोगोपचार के साथ-साथ पारिवारिक एवं सामाजिक जीवन में प्राप्त हो रहे योग के आश्चर्यजनक परिणामों ने शरीर वैज्ञानिकों और मनोवैज्ञानिकों को योग की वैज्ञानिक आख्या का मूल्यांकन करने के लिए लगभग बाध्य ही कर दिया है। निश्चय ही स्वामी रामदेव के पुरुषार्थ से यह संभव हो पाया है। पूज्य स्वामी रामदेव जी की प्रेरणा से पतंजलि योगपीठ (ट्रस्ट) के तत्वावधान में विवेकानंद योग अनुसन्धान संस्थान बैंगलोर की टीम द्वारा योग शिविर में स्वस्थ एवं चयापचयी संलक्षण वाले लोगों पर योग के मनोशरीरात्मक प्रभाव का विश्वसनीय वैज्ञानिक परीक्षण किया गया। इस परीक्षण के वैज्ञानिक निष्कर्षों एवं योग के वैज्ञानिक विकास में स्वामी जी के अवदान को जानने से पूर्व इस दिशा में हुए एवं हो रहे अन्य प्रयासों पर संक्षिप्त दृष्टिपात कर लेना उपयोगी होगा।

सामान्य

ऋषियों की तत्त्वदर्शी मेधा से प्रसूत योगतत्वों को निरूपित करती भाषा के वैज्ञानिक अभिप्रायों को अनेक ज्ञात-अज्ञात योग जिज्ञासु प्रारंभ से ही समझने का उपक्रम करते रहे हैं। अनेक ग्रन्थकारों ने स्वानुभव से योग को समझकर इसकी वैज्ञानिक संभावनाओं को इंगित किया है। बीसवीं सदी के पूर्वार्ध में स्वामी कुवलयानन्द और उनके शिष्य के.टी. बेहनान ने योग क्रियाओं के विकिरणात्मक प्रभावों एवं योग आधारित नियंत्रित ऐच्छिक श्वास क्रियाओं (प्राणायाम) के बीच में आक्सीजन के उपभोग पर व्यवस्थित अध्ययन किया। बाद में शोधकर्ताओं सत्यनारायण तथा शास्त्री 1958, बैंगर आदि. 1961, आनन्द एवं छिन्ना 1961, योग विषयक अपने निष्कर्ष प्रस्तुत किए। 1973 में कोठारी एवं साथियों द्वारा किए गये एक अन्य अध्ययन में हृदय पर यौगिक क्रियाओं का रोचक एवं भिन्न प्रकार का प्रभाव बताया गया। भूमि के अंदर एक गड्ढे में 29 घंटे के बाद व्यक्ति का सामान्य ईसीजी एक सीधी रेखा में परिवर्तित हो गया, जो अगले 5 दिन तक उसी स्थिति में दृढ़ रहा। शरीर की विद्युत क्रियायें गड्ढा खोलने के निश्चित समय से लगभग आधा घंटा पूर्व लौट आई। लेखकों ने इस परिस्थिति का कोई निश्चित स्पष्टीकरण नहीं दिया है।

यौगिक अभ्यास का एक अन्य प्रभाव, जिसने वैज्ञानिकों में रुचि उत्पन्न की है चयापचयी आवश्यकताओं की कमी करने की सामर्थ्य है, जिससे योग-अभ्यासी, गैर-योग-अभ्यासियों की अपेक्षा वायु अभेद्य गड्ढे में, बिना किसी शारीरिक मानसिक वेदना के लंबे समय तक ठहर सकते हैं। 1961 में आनन्द एवं साथियों का अध्ययन तथा 1968 में कारामबेलकर का अध्ययन इसकी सम्पुष्टि करता है।

1960 के आस-पास महर्षि महेश योगी ने पश्चिमी दुनिया में भावातीत ध्यान (ट्रान्सडेन्टल मेडिटेशन टी.एम.) प्रवृत किया। ध्यान की (टीएम) यह विधि एक सरल अभ्यास के रूप में सिखायी जाती है तथा वैज्ञानिक परीक्षण के अवसर प्रदान करती है। रोबर्ट कीथ वैलेस ने अपने डॉक्ट्रेट शोधग्रन्थ (1970) तथा उसके पश्चात प्रकाशित शोधपत्रों (वैलेस आदि 1971) में कहा है कि ध्यान का चिकित्सीय छात्रों पर चयापचयी दर (ऊर्जा के उपयोग की दर) में कमी, रक्त रसायन में परिवर्तन, त्वचा की प्रतिरोधक शक्ति में बढ़ोत्तरी तथा ईईजी के नमूनों में लगातार परिवर्तन पर निश्चित प्रभाव पड़ता है।

इसके पश्चात ध्यान की अन्य विधियों पर जो अनुसंधान हुए हैं वे निम्न प्रकार हैं:

ध्यान पर सामान्य शोध

भारत में ध्यान की कई पद्धतियां प्रचलित हैं। योग के अनेक विस्तारकों ने इन पद्धतियों को प्रचलित करने के साथ-साथ इन पर यथाशक्ति अनुसन्धान भी किया है। इनमें कुछ प्रमुख पद्धतियों का विवरण निम्नवत् है।

ध्यान पर ईईजी का स्वतंत्र अध्ययन:

महेश योगी ने भावातीत ध्यान की पद्धति प्रचलित की। भावातीत ध्यान को चेतनता की प्रमुख चौथी स्थिति के रूप में वर्णित किया गया है। इसके अभ्यास से ऐसे परिवर्तन होते हैं जैसे कि निद्रा में होते हैं, उदाहरणार्थ हृदय की गति तथा ऑक्सीजन उपभोग में गिरावट तथा त्वचानुगत विद्युतीय प्रवाह के स्तर में वृद्धि अथवा स्थायित्व की प्रतिक्रिया पायी गयी है परंतु ईईजी अल्फा तरंग के विस्तार तथा नियमितता में ऐसी वृद्धि पायी गयी जो सामान्यत: जागृत अवस्था में देखी जाती है (वैलेस 1970, वैलेस, वेसन, विल्सन 1971) इसके अतिरिक्त जैन, बौद्ध संप्रदाय के साधकों द्वारा विकसित योग पद्धतियों ने व्यापक स्तर पर जनमानस को आकर्षित किया है। ब्रह्मकुमारी सम्प्रदाय ने भी ध्यान की एक लोकप्रिय ध्यान पद्धति विकसित की है। इस परम्परा में आचार्य रजनीश का नाम भी गण्य है। क्षेत्रीय और स्थानीय स्तर पर गिनती करें तो यह सूची काफी लम्बी हो जाती है। महेश योगी के भावातीत ध्यान, बौद्धों के विपश्यना ध्यान तथा जैनी एवं ब्रह्मकुमारी सम्प्रदाय द्वारा विकसित ध्यान पद्धतियों पर अनेक विद्वानों ने अपने शोधपत्र प्रकाशित किए हैं। यह अध्ययन ध्यान विषयक उत्साहजनक निष्कर्ष भी प्रस्तुत करते हैं। विस्तारभय से उन सबका यहां विवरण नहीं कर सकेंगे।

प्राणायाम पर सामान्य अनुसंधान

बेहानन (1937) ने कहा कि उज्जायी प्राणायाम के दौरान 24.5 प्रतिशत तथा भस्त्रिका प्राणायाम के मध्य 18.5 प्रतिशत तक आक्सीजन उपभोग बढ़ जाता है। इसी प्रकार माइलस (1964) ने उज्जायी तथा भस्त्रिका प्राणायाम तथा एक अन्य उच्च आवृत्ति की योग श्वसन क्रिया जिसे कपालभाति कहा जाता है के दौरान आक्सीजन उपभोग की नाप की। उज्जायी के मध्य 32 प्रतिशत भस्त्रिका में 20 प्रतिशत तथा कपालभाति में 14 प्रतिशत आक्सीजन उपभोग में वृद्धि हुई। उज्जायी तथा भस्त्रिका प्राणायाम के बाद श्वसन दर 3 सांस प्रति मिनट बढ़ गया, जबकि कपालभाति के बाद 4 सांस प्रति मिनट बढ़ गया एक व्यक्ति जिसने विभिन्न ऊंचाई तलों पर उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास किया समुद्रतल से 520 मीटर की ऊंचाई पर उज्जायी प्राणायाम के दौरान 9 प्रतिशत ऑक्सीजन उपभोग में वृद्धि बतायी गयी। (राव 1968) समुद्रतल से 3800 मीटर ऊंचाई पर 16 प्रतिशत अधिक आक्सीजन उपभोग भी पाया गया। निम्न ऊंचाईयों पर भी तुलना की गयी थी।

भार्गव गोगेट तथा मास्कोरेनहास ने (1988) 20 स्वस्थ स्वयंसेवकों पर श्वास रोकने के स्वत: अनुक्रिया पर अध्ययन किया। श्वास रोकने की अवधि (Breath Holding Time), हृदय गति (Heart Rate), प्रकुंचनीय रक्त दबाव अनुशिथिलन रक्त दबाव (Systolic & Diastolic Blood Pressure), विद्युतीय त्वचा प्रतिरोध (Galvanic Skin Resistance) को श्वास रोक कर स्वासोच्छवास के विभिन्न स्तरों पर रिकार्ड किया गया। उपर्युक्त बताये गये पैरामीटर्स पर प्रारंभिक रिकार्डिंग सभी 20 लोगों ने चार सप्ताह तक नाड़ीशोधन प्राणायाम का अभ्यास किया। चार सप्ताह के बाद उन्हीं पैरामीटर्स को रिकार्ड किया गया तथा परिणाम की तुलना की गयी। हृदय धड़कन की आध ार रेखा तथा रक्त दबाव (प्रकुंचनीय रक्त दबाव तथा अनुशिथिलन रक्त दबाव) घटे हुये थे तथा प्राणायाम के पश्चात श्वसन काफी हद तक कम हो गया था। इस प्रकार प्राणायाम श्वसन अभ्यास श्वास रोकने की स्वत: अनुक्रिया को परिवर्तित करती है, सम्भवत: बेगस तंत्रिका (Vagus nerve) के स्तर (Tone) को बढ़ाकर तथा अनुकम्पी विसर्जन को घटाकर। प्राणायाम में कुम्भक श्वसन चक्र एक महत्वपूर्ण स्थिति मानी जाती है। कुम्भक के दो प्रकार हैं लघु कुम्भक तथा दीर्घ कुम्भक। रोथ स्पाईरोमीटर (Spirometer) के माध्यम से श्वसन की क्लोज्ड सर्किट विधि का प्रयोग करने आक्सीजन उपयोग का अध्ययन किया गया। प्राणायाम से पूर्व, प्राणायाम के मध्य तथा प्राणायाम के पश्चात की श्वास अवधि की गणना की गयी। परिणामों ने स्पष्ट किया कि लघु कुम्भक में 52 प्रतिशत आक्सीजन उपभोग की महत्वपूर्ण वृद्धि थी, जबकि इसके विपरीत दीर्घ कुम्भक में आक्सीजन उपभोग 19 प्रतिशत की महत्वपूर्ण गिरावट थी (टेलर एवं देसीराजू)। एक व्यक्ति जो उज्जायी तथा भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करता है उनके मध्य मानसिक निष्क्रियता को जागृत करने के सम्बन्ध में अध्ययन किया गया, अध्ययन ने प्रकट किया कि एनए तरंगों के विस्तार में वृद्धि हुई थी तथा एनए तरंगों की निष्क्रियता में कमी आई थी। प्राणायाम के समय चेतक एवं प्रमस्तिष्क के प्रारंभिक सूचना प्रवर्धन में परिवर्तन के सूचक के रूप में व्याख्या की गयी। बुड (1993) ने 21-76 वर्ष की

आयु के 71 सामान्य स्वयंसेवकों की शारीरिक एवं मानसिक ऊर्जा तथा सकारात्मक एवं नकारात्मक मूड की दशा (चित्रवृति/भावदशा) का अध्ययन तीन भिन्न विधियों शिथिलन वीक्षणा (कल्पना में किसी वस्तु का देखना) तथा यौगिक श्वसन के साथ फैलाव (प्राणायाम)। उसने बताया कि अन्य दो विधियों की तुलना में प्राणायाम से मानसिक मानसिक एवं शारीरिक ऊर्जा के बोध तथा फुर्ती एवं उत्साह की अनुभूति में वृद्धि होती है अतः एक 30 मिनट का यौगिक एवं श्वसन अभ्यास जो सीखना बहुत आसान है, वरिष्ठ लोगों के लिए भी दोनों मानसिक एवं शारीरिक अनुभूति पर विशिष्ट शक्तिवर्धक प्रभाव डालता है तथा उच्च सकारात्मक चित्रवृत्ति (High Positive Mood) में वृद्धि करता है।

मस्तिष्क की उच्चतर क्रियाओं पर योगाभ्यास के प्रभाव

गतिजनक कौशल (Motor Skills)

योग करने के बाद [illegible]थत [illegible]जनक निष्पादन अथवा हाथ की दृढ़ता (ऐंठन) बच्चों में सुधरी हुई पायी गयी (1993) तथा वयस्कों में भी सुधार पाया गया (1994) ये परिणाम बताते हैं कि योग के बाद हाथ-आंख का उत्तम समन्वय, एकाग्रता तथा एक[illegible] की कुशलता बढ़ती है। नियंत्रित समुदाय की अपेक्षा योगाभ्यास करने वालों में हाथ की पकड़ बढ़ती है, [illegible]कों [illegible] बच्चों में तथा संधिशोथ (गठिया) के रोगियों में भी (डेस आदि 2001) यह बतलाता है कि योग उत्तम गति कौशल को सुधारता है, योग को सीखने की प्रेरणा और प्रभाव को बढ़ाता है (मंजूनाथ एवं टेलीस 1998) अतः योगाभ्यास से टैपिंग गति में वृद्धि हुई जिससे बार-बार संचरण (घुमाने हिलाने) से कम थकावट का अनुभव किया गया।

इस अध्ययन के लक्ष्य एवं उद्देश्य

पिछली शताब्दी में भारत ने कई योग शिक्षकों को जन्म दिया है जिन्होंने योगाभ्यास तथा योगशिक्षण में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान किया है। प्रत्येक योगशिक्षक ने योग की कुछ विशेष क्रियाओं, अपने अलग दृष्टिकोण को लेकर तथा योगाभ्यास एवं अपनी स्वयं की परंपरा पर आधारित अपनी स्वयं की योग विधियां (योग-प्रणालियों) विकसित की हैं। कुछ मामलों में योग के लाभजनक अनुभवों को वैज्ञानिक रूप में प्रमाणित करने का प्रयत्न किया गया।

एक दशक से अधिक समय से स्वामी रामदेव ने योग को लोकप्रियता प्रदान करायी है तथा योग को समग्रता से प्रस्तुत किया है। स्वामी जी की प्रक्रिया से योग को सीखना तथा उसका अभ्यास करना आसान है।

स्वामी रामदेव के मार्गदर्शन में योगाभ्यास करने वाले लोगों ने बड़ी संख्या में इस योग के अभ्यास के लाभों को बताया है। स्वास्थ्य लाभों को दृष्टि में रखकर किए गए इस अध्ययन में स्वामी रामदेव के आठ दिवसीय योग प्रशिक्षण शिविर में आए लोगों पर पड़े योग के मनोशरीरवृत्तिक (मस्तिष्क शरीर क्रियात्मक) प्रभावों का अध्ययन किया गया है।

लक्ष्य

आठ दिन के आवासीय शिविर में इस अध्ययन को यह निश्चित करने के लिए आयोजित किया गया था कि क्या स्वैच्छिक नियंत्रित श्वसन के साथ एक योग माडल किसी प्रकार प्रभावित करता है। स्वायत्त संतुलन परानुकम्पी प्रधानता की ओर बढ़ना (Autonomic balance with a shift towards parasympathetic dominance)। शारीरिक उत्तेजना (हाथ से कसकर पकड़ने की शक्ति) की स्वायत्त प्रतिक्रिया (Autonomic reactions to a physical provocation (Hand grip)

गतिक्रियायें जैसे पकड़ने की शक्ति शरीर के अंगों की गति दोहराव का वेग तथा उत्तम गति कौशल (Motor functions viz. strength of grip, speed for repetitive movement and fine motor skills)।

केन्द्रित तथा चयनित ध्यान के लिए कार्य संपादन (Performance in a task for focused and selective attention)।

अध्ययन के उद्देश्य

स्वतः तथा श्वसन सम्बन्धी घटक (Autonomic & respiratory variables), जैसे हृदय गति (Heart Rate), विद्युतीय त्वचा प्रतिरोध (Galvanic skin resistance), ऊंगली रक्त संचार विस्तार (Finger plethysmogram amplitude) तथा

श्वसन दर (Respiratory Rate) ।

प्रबोधक तथा गति कार्य निर्धारण (Perceptual and motor tasks) जैसे ओ कोन्नर का चिमटी दक्षता परीक्षण तथा द्रव टैपिंग गति के लिए कार्य (द्रव निष्कासन स्रावित अतिरिक्त स्रावों का बाहर निकलना)

मनोवैज्ञानिक घटक (Psychological variables) नापना जैसे छः अक्षर काटने का परीक्षण तथा लक्षण अवरोध सूची।

विधियाँ

व्यक्ति समूहः दस दिवसीय आवासीय शिविर में दो प्रकार के व्यक्ति सम्मिलित किये गये - चिकित्सीय परीक्षण पर आधारित स्वस्थ स्वयंसेवक (व्यक्ति) तथा वे चयापचयी संलक्षण युक्त जिन्हें बीएमआई के लिये परीक्षण द्वारा चुना गया था, वसा रेखा चित्र (परिक्षणों द्वारा ज्ञात विशेषताओं को प्रदर्शित करने वाला रेखाचित्र) तथा केन्द्रीय स्थूलता (मोटापा)। प्रत्येक वर्ग में 100 प्रतिभागी थे।

स्वस्थ सहभागी (Healthy Volunterrs) (स्वयंसेवक) पूरे देश से स्त्री पुरुष व्यक्तिगत सहभागी के रूप में थे तथा एक वर्ग सहारा ग्रुप आफ कम्पनीज से था, सब 22 से 60 वर्ष के आयुवर्ग में थे। योग वर्ग के लिये औसत आयु (एसडी) 36.2 (7.2) वर्ष तथा नियन्त्रित वर्ग के लिये 33.3 (6.5) वर्ष थी। उनमें से अधिकतर ने इस शिविर से पूर्व योगाभ्यास को किसी न किसी रूप में किया था।

चयापचयी संलक्षण (Metabolic syndrome) **के साथ सहभागी** पूरे देश से स्त्री पुरुष सहभागी व्यक्ति रूप में थे। उनमें से अधिकतर ने इस शिविर से पूर्व योगाभ्यास को किसी न किसी रूप में किया था।

अध्ययन की योजना

स्वस्थ सहभागियों के लिये इस वर्ग के लिये, अध्ययन योजना जो प्रयोग की गयी थी रुचि के अनुरूप स्वः चयनित भावी जांच विस्तृत केस हिस्ट्री तथा चिकित्सीय परीक्षण के पश्चात उन व्यक्तियों को (i) देश के कोने-कोने से आने वाले जिन्होंने शिविर में भाग लेना स्वैच्छिक रूप से चुना था तथा (ii) जो योग माडल का तीन महीने तक अभ्यास करने पर सहमत थे उन्हें 'योग ग्रुप' में रखा गया। इसी प्रकार विस्तृत केस हिस्ट्री तथा चिकित्सीय परीक्षण के पश्चात उन व्यक्तियों को (i) जिन्होंने सहारा ग्रुप से स्वैच्छिक रूप से शिविर में भाग लेना चुना था तथा (ii) जो, प्रतिदिन योग के दोनों सत्रों में दस दिन तक उपस्थित रहकर स्वामी रामदेव के योग और जीवन पद्धति पर शिक्षा (उपदेश, निर्देश) सुनने के इच्छुक थे परन्तु जिन्हें शिविर में सिखायी गयी किसी पद्धति का अभ्यास करने के लिये अनुमति नहीं थी तथा जीवन पद्धति के परिवर्तनों के सम्बन्ध में दिये गये उन निर्देशों का शिविर में सिखायी गयी किसी विधि का अभ्यास किये बिना तीन महीने पालन करने के लिये सहमत थे। 'नियन्त्रण वर्ग प्रतीक्षा सूची' के रूप में वर्गीकृत किया गया।

दोनों योग तथा नियन्त्रण वर्ग उस एक ही शिविर में रहे, शिविर अवधि में दस दिन एकसाथ भोजन और एकसी दैनिक परिपाटी का अनुसरण किया। अगले तीन माह की अवधि के लिये उन्हें अपने-अपने अभ्यासों और निर्देशों का अनुसरण करने के लिये कहा गया।

इस वर्ग के व्यक्तियों को आगे दिये गये बिन्दुओं के लिये मूल्यांकन किया गया (i) स्वसंचालित तथा श्वसन घटक अर्थात् हृदय गति, विद्युतीय त्वचा प्रतिरोध, ऊंगली रक्तसंचरण विस्तार तथा श्वसन गति। (ii) प्रबोधक तथा गतिकार्य अर्थात् ओ कोन्नर का चिमटी दक्षता परीक्षण तथा टैपिंग गति कार्य तथा (iii) मनोवैज्ञानिक घटक अर्थात छः अक्षर काटने का परीक्षण तथा लक्षण अवरोध सूची

चयापचयी संलक्षण वाला वर्ग-सभी 100 सहभागियों ने स्वामी रामदेव द्वारा निर्धारित 'योग प्राणायाम' का अभ्यास किया तथा दस दिन के शिविर के मध्य भोजन तथा दैनिक क्रम का उसी प्रकार अनुसरण किया जैसे उनसे कहा गया था कि वे बाद में तीन महीने की अवधि में निर्धारित योग माडल का अनुसरण करें।

इस वर्ग के व्यक्तियों का मूल्यांकन अग्रांकित बिन्दुओं पर किया गया था (i) अनूभूत तथा गति कार्य अर्थात् गति कार्य कागज पर पेन्सिल से दो गोलों का प्रयोग करके गति कार्य (ii) मनोवैज्ञानिक घटक अर्थात् छः अक्षर काटने का परीक्षण तथा लक्षण अवरोध सूची

निर्धारण (आकलन)

स्वचालित तथा श्वसन घटक : (टेलीस, नागरत्ना एवं नागेन्द्र 1996) बहुलेखी आंकड़ों का 5 मिनट का रिकार्डिंग अर्थात् हृदय गति ईकेजी द्वारा (Heart rate through EKG) , त्वचा प्रतिरोध (Skin resistance) , श्वास-प्रश्वास (Respiration) तथा अंगुली नाड़ी विस्तार (Digit Pulse volume) जिसका विवरण नीचे दिया गया है दिन 1 (पहले दिन) तथा दिन 10 किया गया था। 5 मिनट की रिकार्डिंग के बाद रक्त चाप को रिकार्ड किया गया था। पोलोग्राफिक रिकार्डिंग कम्प्यूटराइज्ड पोलिग्राफ के 4 चैनल का प्रयोग करके की गयी थी ईकेजी को प्रमाणिक लिम्ब लीड-1 आकृति का प्रयोग करके रिकार्ड किया गया। त्वचा प्रतिरोध को विशेष रूप से सुरक्षादर्शी धातु के विद्युत चालकों को विद्युत चालक जैली लैप कर रिकार्ड किया गया था। तथा बांये हाथ की प्रथम तथा मध्य ऊंगलियों के करतल की मध्य रेखा से दूर अंगुल्पस्थियों के सम्पर्क में रखकर रिकार्ड किया गया था। विद्युत चालकों में 10 यूए का स्थिर विद्युत करैंट संचारित किया गया था। श्वसन (श्वास-प्रश्वास) का रिकार्ड वोल्युमेट्रिक स्ट्रेच सेंसर ट्रांसडुसर (Volumetric strech sensor transducer) का प्रयोग छाती के चारों ओर नीचे वाली पसली के किनारे के 8 सेमी नीचे स्थिर करके किया गया था। क्योंकि वह व्यक्ति सीधा बैठा हुआ था। इस फोटोप्लेथीस्मोग्राफ को बांये हाथ के अंगूठे की हड्डी की मध्य रेखा से दूर रखकर अंगुली की नाड़ी विस्तार को रिकार्ड किया गया था। रक्तचाप प्रामाणिक मरकरी स्फाइगमोमेनोमीटर (Mercury sphygmomanometer) के साथ रिकार्ड किया गया था जिसे कन्धे के नीचे बांह पर (कन्धे और कोहनी के बीच में) लगाकर धमनी की ध्वनि सुनी गई। न्यूनतम दबाव को उस रीडिंग पर नोट किया गया जिस पर कारोटकोफ की ध्वनि कम प्रतीत हुयी थी।

गति कार्य

ओः कोन्नर का चिमटी दक्षता परीक्षण (O' Connor tweezer dexterity test)

इस का निर्धारण ओ कोन्नर के चिमटी दक्षता परीक्षण पर आधारित था (सूगी एवं अकूल्सू 1968)। यह उपकरण आनन्द एजेन्सी पुणे, भारत द्वारा बनाया गया था। व्यक्तियों को निर्देशित किया गया था कि वे वर्तुलाकार (बेलन के आकार) धातु के पिन, छोटी चिमटी के साथ प्रधान हाथ (जिस हाथ से कार्य करते हैं) उठाये तथा उन्हें धातु की प्लेट के छेदों में रखें, उतनी शीघ्रता से रखें जितनी शीघ्रता से वे उन्हें रख सकते है। उन्हें बताया गया था कि उन्हें परीक्षण कब प्रारम्भ करना है तथा चार मिनट बाद उसे रोकने को कहा गया था। प्लेट में रखे पिनों को दक्षता स्कोर (संख्या) माना गया था। यह अनुभव किया गया कि सभी व्यक्ति दाहिने हाथ की प्रधानता वाले थे (लिखने, गेंद फेंकने वालों आदि के लिये)

हाथ से सख्त पकड़ने की शक्ति (Hand grip strength)

हैंड ग्रिप डाइनोमीटर (आनन्द एजेन्सीज, पुणे, भारत) का प्रयोग करके दोनो हाथों द्वारा पकड़ने की शक्ति का परीक्षण इस निर्देश के साथ किया गया कि हाथ को उतना दबायें जितना दबा सकते हैं। व्यक्तियों का 6 बार परीक्षण किया गया 3-3 बार प्रत्येक हाथ से बारी-बारी से प्रत्येक बार को 10 सेकेंड का अन्तराल देते हुये। परीक्षण के समय व्यक्तियों से कहा गया कि वे अपने हाथ कन्धों की सीध में रखें, पृथ्वी की ओर समतल जैसा कि पहले भी बताया गया है। तीन बार में जो अधिकतम मूल्य (अंकन) पाया गया उसे सांख्यिकीय विश्लेषण के लिये लिया गया।

टैपिंग गति के लिये कार्य (Tapping speed)

टैपिंग बांह के अगले भाग और कलाई का बार-बार और तीव्र संचलन है, बोर्ड एन्ट्री के लिये किये गये संचालन के सामान। यह कागज और पेन्सिल का परीक्षण। दो समान गोलों के साथ जहाँ पर व्यक्तियों से 60 सेकेंड तक बारी-बारी से (वैकल्पिक रूप) गोलो में टैप करने के लिये कहा गया। दिन 1 तथा दिन 10 में एक समान कार्य किया गया। दोनों गोलों के अन्दर किये टैप को गिन लिया गया।

मनोवैज्ञानिक घटक (Psychological variables)

अक्षर काटने का कार्य (Cancelation task)

छः अक्षर काटने के कार्य में एक परीक्षण वर्कशीट को सम्मिलित किया जाता है जिसमें छः लक्ष्य (टारगेट) अक्षर निर्दिष्ट किये गये जिन्हें काटा जाना था तथा 'क्रिया विभाग' रखा गया जिसमें वर्णमाला के अक्षरों की 22 लाईन तथा 14 कालम में अनियमित ढंग (Random) से व्यवस्थित किया गया। व्यक्तियों से निर्दिष्ट समय - 90

सेकेंड में छः टारगेट अक्षरों को जितना सम्भव हो काटने के लिये कहा गया।

अक्षरों को काटने का कार्य समतल, लम्ब अथवा आकस्मिक पक्ष पर निर्दिष्ट लक्ष्य अक्षर में से कोई एक अक्षर लेकर काटना था। वर्तमान अध्ययन में व्यक्तियों को समतल पथ चुनने के लिए कहा गया। काटे गये अक्षरों का योग तथा गलत काटे गये अक्षरों की संख्या गिन ली गयी तथा शुद्ध अंकों की गणना कुल काटे गये अक्षरों के योग में से गलत काटे गये अक्षरों को घटाकर कर ली गयी। क्योंकि परीक्षण व्यवधान के पूर्व तथा पश्चात् सम्पन्न किया गया, किसी परीक्षण-पुनः परीक्षण के प्रभाव को टालने के लिये, समानान्तर वर्कशीट टारगेट अक्षरों को बदलकर तथा उनके क्रम को बदलकर तैयार की गयी (अग्रवाल, कालरा, नाटू एवं देसवाल 2002) यह निर्धारण के बाद के लिए प्रयोग में लायी गयी। छः अक्षर काटने की विधि उसी विधि पर किया गया जैसा की भारतीय जनसंख्या की समान योजना पर किया जाता है जिससे कि इस विधि के तुरन्त प्रभावों को जाना जा सके। (नाटू एवं अग्रवाल 1997).

लक्षण अवरोध सूची (Symptom check list)

लक्षण अवरोध सूची-90 का परिष्कृत प्रारूप व्यक्तियों के मानसिक स्तर को मानसिक विकारों के मानसिक दबाव के साथ (मानसिक विकारों का शारीरिक लक्षणों में परिवर्तित होना) समझने के लिए प्रयोग किया गया (मानसिक दबाव में सम्भावित आधार के साथ दैहिक रोगों का दृष्टिगोचर होना)

व्यवधान (हस्तक्षेप)

स्वामी रामदेव द्वारा योग का एक संक्षिप्त विवरणः योग एक प्राचीन भारतीय दर्शन तथा जीवन पद्धति है, जिसमें विशेष व्यायाम (आसन), श्वसन तथा ध्यान द्वारा शरीर और मस्तिष्क के बीच पूर्ण समन्वय (अनुरूपता) प्राप्त किया जाता है। योग प्राचीन भारत में ऋषियों द्वारा हजारों वर्षों के अनुसंधान का परिणाम है। योग का लक्ष्य स्वस्थ जीवन जीना तथा स्व-प्रबोधन प्राप्त करना है। योग का अर्थ है जोड़ना (जोड़ना, मिलाना) हमारे अस्तित्व के साथ (परमेश्वर के साथ जोड़ना)। योग में अभ्यास के माध्यम से शरीर को विभिन्न स्थितियों में रखना अथवा आसन तथा ध्यानात्मक तरीके में मस्तिष्क तथा श्वास को केन्द्रित करना। इस प्रकार अभ्यासकर्ता के शरीर की सजगता में वृद्धि, आसन, शरीर तथा मस्तिष्क का लचीलापन तथा आत्मा की शांति। प्राणायाम योग का एक पक्ष (रूप) है जो श्वसन से सम्बन्धित है। प्राणायाम प्राण को नियंत्रित करने की एक विधि है अथवा श्वास नियंत्रण के माध्यम से जीवन शक्ति। यह श्वसन प्रक्रिया है अथवा उच्छवांस (श्वास को अंदर खींचना), उच्छवास (श्वास को बाहर निकालना) तथा प्राणभूत ऊर्जाधारण करना (श्वास को अंदर रोकना)।

योग अवरोध

10 दिन तक तीन घंटे के दो सत्र अर्थात् प्रातः 5 बजे से 8 बजे तक तथा सायं 5 बजे से 8 बजे तक आयोजित किये गये थे। दोनों वर्ग के लोगों अर्थात् स्वस्थ स्वयंसेवक तथा चयापचयी संलक्षण वाले लोगों (दोनों प्रकार के लोग) ने कार्यक्रम में भाग लिया। स्वस्थ स्वयंसेवियों में नियंत्रित वर्ग ने कार्यक्रम में भाग लिया परन्तु किसी भी योग विधि का अभ्यास नहीं किया।

स्वामी रामदेव के दैनिक योग अभ्यास में जो योग माडल सम्मिलित हैं वे हैं 1. सात सूक्ष्म व्यायाम 2. सात आधारभूत आसन 3. सात प्राणायाम 4. योग निद्रा तथा 5. ध्यान। इन अभ्यासों के अतिरिक्त इस कार्यक्रम में भजन तथा स्वास्थ्य शिक्षा सम्मिलित हैं। पुस्तक के प्रारंभ में प्राणायाम की विधियों एवं उसके वैज्ञानिक आधार को विस्तारपूर्वक बताया गया है।

विश्लेषण (प्राप्त आंकड़ों का विश्लेषण)

स्वस्थ स्वयंसेवकों के लिए वैयक्तिक माप अनोवा (Anova) बार-बार संपादित किये गये जिसमें एक व्यक्तियों के बीच में कारक सम्मिलित किये गये (निर्धारण दिन-1 तथा दिन-8) तथा एक व्यक्तियों के परस्पर कारक (वर्ग-योग तथा नियंत्रण) बोनफेरोनी समायोजन के साथ युगमों के अनुसार । दिन के 8 के औसत मूल्य की तुलना दिन 1 के साथ क्रमानुसार संपादित की गयी थी।

विलकोक्सन पेयरड साइन्ड रेन्क्स परीक्षण (जोड़े एवं मिलाकर क्रमानुसार परीक्षण) ऊंगली रक्त संचार विस्तार के प्रतिशत परिवर्तन तथा सममितीय हाथ से पकड़ने का परीक्षण के पश्चात न्यूनतम रक्त दबाव और विस्तार रक्त दबाव में प्रतिशत परिवर्तन की तुलना की गयी।

चयापचयी संलक्षण वाले सहभागियों के लिए

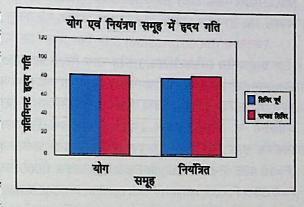
छः अक्षर काटने का परीक्षण

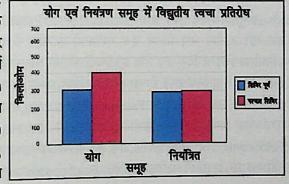
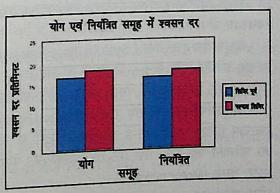
लक्षण अवरोध सूची तथा टैपिंग गति के लिए परीक्षण के लिए दिन के मूल्य तथा 8 के समान मूल्यों की तुलना करने के लिए अलग-अलग युग्मित सुरक्षित टी-टेस्ट संपादित किये गये।

परिणाम

स्वस्थ स्वयं सेवकों के लिए

स्वसंचालित तथा श्वास सम्बन्धित घटक (Autonomic and respiratory variables)

हृदय गति (Heart Rate) : बार-बार अनोवा मापा जिनमें एक व्यक्तियों के बीच में कारक (दिन-1 तथा दिन-8 निर्धारण) तथा एक व्यक्तियों के परस्पर कारक (वर्ग - योग तथा नियन्त्रण) परस्पर निर्धारण में कोई महत्वपूर्ण अन्तर नहीं पाया गया (F=3.07, P>.05, Huynh-Feldt epsilon = 1.000), वर्ग (F=.216, P>.05, Huynh-Feldt epsilon = 1.000) निर्धारण तथा वर्गों में परस्पर भी हो सकता है (F=2.37., P>.05, Huynh-Feldt epsilon = 1.000)।

युग्म के अनुसार (Pairwise) दिन 8 तथा दिन 1 में परस्पर तुलना बोनफेरोनी समायोजन के पश्चात् नियन्त्रित वर्ग के लिए हृदय गति में महत्वपूर्ण वृद्धि पायी गयी (P<.05) जबकि योग वर्ग में किसी प्रकार अन्तर नहीं पाया गया (P<.05)

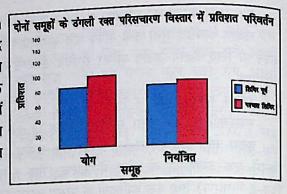
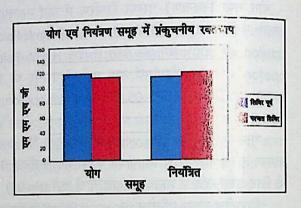
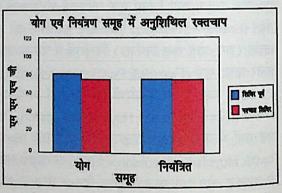
विद्युतीय त्वचा प्रतिरोध (Galvanic Skin Resistance): बार-बार अनोवा माप जिनमें एक व्यक्तियों के बीच में कारक (दिन-1 दिन-8 निर्धारण) तथा एक व्यक्तियों के परस्पर कारक (वर्ग-योग तथा नियंत्रण) निर्धारणों में परस्पर महत्वपूर्ण अन्तर पाया गया (F=4.093, P<.05, Huynh-Feldt epsilon = 1.000) उसी प्रकार निर्धारणों तथा वर्गों में अन्योन्य क्रिया सम्बन्ध (F=4.299, P<.05, Huynh-Feldt epsilon = 1.000) तथा वर्गों में कोई महत्वपूर्ण अन्तर नहीं पाया गया (F=1.908, P>.05, Huynh-Feldt epsilon = 1.000) बोनफेरोनी समायोजन के पश्चात् योग वर्ग के युग्मानुसार दिन-8, दिन-1 के मूल्यों की तुलना से विद्युतीय त्वचा प्रतिरोध में महत्वपूर्ण वृद्धि पायी गयी (P<.05) तथा नियन्त्रण वर्ग ने कोई परिवर्तन प्रदर्शित नहीं किया (P>.05)

श्वसन दर (Respiratory Rate) : बार-बार अनोवा माप जिनमें एक व्यक्तियों के बीच में कारक (निर्धारणों दिन-1 तथा दिन-8) एक व्यक्तियों के परस्पर कारक (वर्ग योग तथा नियन्त्रण) निर्धारणों में महत्वपूर्ण अन्तर पाया गया (F=29.910, P<.001, Huynh-Feldt epsilon = 1.000) जबकि वर्गों के परस्पर अन्तर तथा उसी प्रकार अन्योन्य क्रिया निर्धारणों तथा वर्गों में अन्तर महत्वपूर्ण नहीं था (क्रमशः F=0.559, P>.05, Huynh-Feldt epsilon = 1.000) तथा (F=0.424, P>.05, Huynh-Feldt epsilon = 1.000)

युग्म के अनुसार दिन 8 तथा दिन 1 के मूल्यों की बेनफैरोनी समायोजन के बाद तुलना में श्वसन दर में महत्वपूर्ण वृद्धि पायी गयी दोनों योग वर्ग (P<.001) तथा नियन्त्रण वर्ग में (P<.001)

ऊंगली रक्त संचरण विस्तार (Finger Plethysmogram Amplitude) : ऊंगली रक्त संचरण विस्तार में प्रतिशत वृद्धि आईसोमेट्रिक हैंडग्रिप टेस्ट (सममितीय हाथ पकड़) के बाद दिन 8 दिन तथा दिन 1 के मूल्य से तुलना करने पर पाया गया कि 8 दिन पर 1 दिन की तुलना में ऊंगली रक्त संचरण विस्तार में महत्वपूर्ण वृद्धि पायी गयी दोनों वर्गों में योग (P<.01 विलकोकसन पेयरड साइन्ड रेंकस टेस्ट) तथा नियन्त्रण वर्ग (P<.01 विलाकेकसन पेयरड साइन्ड रेकस टेस्ट)

रक्तचाप (Blood pressure)

प्रकुंचनीय (सिस्टोलिक) रक्त चाप (Systolic Blood Pressure) : बार-बार अनोवा नाप जिनमें एक व्यक्तियों के बीच में कारक (दिन-1 तथा दिन-8 निर्धारण) तथा एक व्यक्तियों के परस्पर कारक (वर्ग - योग तथा नियन्त्रण) निर्धारण तथा वर्गों एक महत्वपूर्ण अन्योन्यक्रिया पायी गयी (F=10.425, P<.01, Hugnh-Feldt epsilon = 1.000 तथा F=0.36 > P>.05, Huynh-Feldt epsilon = 1.000 क्रमशः)

युग्म रूप में तुलना परस्पर दिन 8 तथा दिन 1 के मूल्य बेनफैरानी समायोजन के पश्चात् योग वर्ग में महत्वपूर्ण रूप में कमी पायी गयी तथा नियन्त्रण वर्ग में महत्वपूर्ण वृद्धि (P>.05)

अनुशिथिलन रक्त चाप (Diastolic Blood Pressure) : बार-बार अनोवा माप जिनमें एक व्यक्तियों के बीच में कारक (निर्धारण दिन-8 दिन-1) तथा एक व्यक्तियों के परस्पर कारक (वर्ग-योग तथा नियन्त्रण) निर्धारण पर महत्वपूर्ण अन्तर पाया गया (F=5.191, P<.05, Hugnh-Feldt epsilon = 1.000) तथा निधरिणों तथा वर्गों से अनेन्यक्रिया (F=12.66, P<.01, Hugnh-Feldt epsilon = 1.000 जबकि वर्गों को परस्पर अन्तर महत्वपूर्ण नहीं था (F=2.871, P<.05, Hugnh-Feldt epsilon = 1.000 क्रमशः) युगरूप में तुलना परस्पर दिन-8 तथा दिन 1 के मूल्यों में बेनफैरोनी समायोजन के पश्चात् योग वर्ग में अनुशिथिलन रक्तचाप में महत्वपूर्ण गिरावट पायी गयी (p<.001) जबकि नियन्त्रण वर्ग में किसी प्रकार का अन्तर नहीं पाया गया (p<.05)

आइसोमेट्रिक हैंडग्रिप टेस्ट (Isometric hand grip test) **(सममितीय हाथ द्वारा पकड़ परीक्षण) के पश्चात् रक्तचाप में परिवर्तन**

प्रकुंचनीय रक्तचाप (Systolic Blood Pressure): प्रकुंचनीय रक्तचाप में सममितीय हाथ द्वारा पकड़ परीक्षण के पश्चात् प्रतिशत वृद्धि दिन-8 के मूल्यों की जब दिन-1 तुलना की गयी तो नियन्त्रण वर्ग में प्रतिशत बढ़त में वृद्धि पायी गयी (p<.05 विलकोकसन पेयरड साइन्ड रेंकस परीक्षण)

अनुशिथिलिन रक्तचाप (Diastolic Blood Pressure): सममितीय हाथ द्वारा पकड़ परीक्षण के पश्चात् अनुशिथिलिन रक्तचाप प्रतिशत वृद्धि दिन-8 को दिन-1 मूल्यों के साथ तुलना करने पर योग वर्ग और नियन्त्रण वर्ग में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं पाया गया (P>.05 विलकोक्सन पेयरड साइन्ड रेंक्स परीक्षण)

मोटर टास्क (Motor tasks)

मोटर स्पीड (Motor speed)

दाहिने गोले पर टैपिंग टास्क बार-बार अनोवा जिनमें एक व्यक्तियों के बीच में कारक (निर्धारणों दिन-1 तथा दिन-8) तथा एक व्यक्ति के परस्पर कारक (वर्ग योग तथा नियन्त्रण)

हाथ से कसकर पकड़ने की शक्ति (सामर्थ्य) दायां हाथ बार-बार अनोवा मापे जिनमें एक व्यक्ति के बीच में कारक (निर्धारणों- दिन-1 तथा दिन-8) तथा एक व्यक्ति के परस्पर कारक (वर्ग-योग तथा नियन्त्रण वर्ग प्रतीक्षा सूची) वर्गों के मध्य महत्वपूर्ण अन्तर पाया गया (F=7.285, P<.01, Huynlv-Feldt epsilon=1.000) जबकि निर्धारणों में परस्पर अन्तर तथा निर्धारणों और वर्गों की अनोन्यक्रिया महत्वपूर्ण नहीं थी (F=0.018, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000 तथा F=0.10>, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000 क्रमशः)

युग्म के अनुसार 8 दिन तथा दिन 1 के मूल्यों की तुलना बोनफेरोनी समायोजन के पश्चात् योग वर्ग में टैप्स की संख्या में महत्वपूर्ण अन्तर पाया गया (P<.01) तथा नियन्त्रण वर्ग में किसी प्रकार का अन्तर नहीं पाया गया (P>.05)

युग्म-अनुसार दिन 8 तथा दिन 1 के मूल्यों की परस्पर तुलना बेन-फेरोनी समायोजन के पश्चात् योग वर्ग तथा नियन्त्रण वर्गों में हाथ से कसकर पकड़ने की शक्ति में किसी प्रकार का अन्तर नहीं पाया गया।

बांए गोले पर टैपिंग टास्क (Tapping tasks) बार-बार नाप जिनमें एक व्यक्ति के बीच कारक (निर्धारण दिन-1 तथा दिन-8) तथा व्यक्तियों के परस्पर कारक (वर्गों-योग नियंत्रण) निर्धारणों में परस्पर महत्वपूर्ण अंतर पाया गया। (F=6.350, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000) निर्धारण तथा वर्गों में परस्पर अन्योन्यक्रिया (F=4.346, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000) जबकि वर्गों के बीच अंतर महत्वपूर्ण नहीं था। (F=0.071, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000)

युग्म-अनुसार दिन 8 तथा दिन 1 के मूल्यों की तुलना बोनफेरोनी समायोजन के पश्चात योग वर्ग में टैप्स की संख्या में महत्वपूर्ण अन्तर पाया गया (P<.01) तथा नियन्त्रण वर्गों में किसी प्रकार का अन्तर नहीं पाया गया। (P<.05)

हाथ द्वारा कसकर पकड़ने की शक्ति (Hand grip strength) :

हाथ से कसकर पकड़ने की शक्ति (सामर्थ्य) दायां हाथ : बार-बार अनोवा मापे गये जिनमें एक व्यक्तियों के बीच में कारक (निर्धारणों - दिन-1 तथा दिन-8) तथा एक व्यक्तियों के परस्पर कारक (वर्ग-योग तथा नियन्त्रण वर्ग प्रतीक्षा सूची) वर्गों के मध्य महत्वपूर्ण अन्तर पाया गया (F=7.285, P<.01, Huynh - Feldt epsilon = 1.000) जबकि निर्धारणों में परस्पर अन्तर तथा निर्धारणों और वर्गों की अनोन्यक्रिया महत्वपूर्ण नहीं थी (F=0.018, P>.05, Huynh - Feldt epsilon = 1.000 तथा (F=0.107, P>.05, Huynh - Feldt epsilon = 1.000 क्रमशः)

युग्म-अनुसार दिन 8 तथा दिन 1 के मूल्यों की परस्पर तुलना बेन फेरोनी समायोजन के पश्चात् योग वर्ग तथा नियन्त्रण वर्गों में हाथ से कसकर पकड़ने की शक्ति में किसी प्रकार का अन्तर नहीं पाया गया।

हाथ से कसकर पकड़ने की शक्ति (सामर्थ्य) (Hand grip strength test) - बायां हाथ बार-बार अनोवा मापों जिनमें एक व्यक्तियों के बीच में कारक (निर्धारणों - दिन 1 तथा दिन 8) तथा एक व्यक्तियों के परस्पर कारक (वर्ग - योग तथा नियंत्रण वर्ग प्रतीक्षा सूची निर्धारणों के परस्पर अन्तर महत्वपूर्ण पाये गये (F=32.732, P<.001, Huynh-Feldt epsilon=1.000) तथा वर्गों में (F=4.645, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000) जबकि निर्धारणों और वर्गों में अनोन्यक्रिया महत्वपूर्ण नहीं थी (F=.004, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000)

युग्म अनुसार दिन 8 तथा दिन 1 के मूल्यों में परस्पर तुलना बोनफेरोनी समायोजन के पश्चात् दोनों वर्गों योग तथा नियन्त्रण वर्गों में हाथ से कसकर पकड़ने की शक्ति के मूल्यों में महत्वपूर्ण वृद्धि पायी गयी (P<.001 दोनों तुलनाओं के लिए) युग्म् अनुसार दिन 8 तथा दिन 1 के मूल्यों की परस्पर तुलना बोनफेरोनी समायोजन के पश्चात् योग वर्ग के लिए टेप्स की संख्या में वृद्धि पायी गयी (P<.01), जबकि नियन्त्रण वर्ग में कोई परिवर्तन नहीं पाया गया (P<.05),

ओकोन्नर का चिमटी दक्षता परीक्षण (O' Connor Tweezer Dexterity): बार-बार अनोवा मापों जिनमें एक व्यक्तियों के बीच में कारक (निर्धारणों दिन 1 तथा दिन 8) तथा एक व्यक्तियों के परस्पर कारक (वर्ग - योग तथा नियन्त्रण वर्ग प्रतीक्षा सूची) निर्धारणों के बीच महत्वपूर्ण अन्तर पाया गया (F=7.862, P<.01, Huynh-Feldt epsilon=1.000) तथा वर्गों (F=4.857, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000)

युग्म अनुसार दिन 8 तथा दिन 1 के मूल्यों की परस्पर तुलना बोनफेरोनी के समायोजन के पश्चात् योग तथा नियन्त्रण वर्गों में दक्षता स्कोर (संख्या) में महत्वपूर्ण वृद्धि पायी गयी (P<.01 तथा P<.05 क्रमशः)

मनोवैज्ञानिक मापदण्ड (Psychological variables)

लक्षण अवरोध सूची: बार-बार अनोवा मापों जिनमें एक व्यक्तियों के बीच के कारक (निर्धारणों दिन 1 तथा दिन 8) तथा एक व्यक्ति के परस्पर कारक (वर्ग योग तथा नियन्त्रण वर्ग प्रतीक्षा सूची) निर्धारणों के बीच महत्वपूर्ण अन्तर

पाया गया (F=70.181, P<.001, Huynh-Feldt epsilon=1.000) जबकि निर्धारणों में अन्तर तथा निर्धारणों और वर्गों की परस्पर अनोन्यक्रिया महत्वपूर्ण नहीं थी (F=.388, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000 तथा F=2.978, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000)

युग्म् अनुसार दिन 8 तथा दिन 1 मूल्यों की परस्पर तुलना बोनफेरोनी के समायोजन के पश्चात् दोनों वर्गों योग वर्ग तथा नियन्त्रण वर्ग में लक्षण स्कोर में महत्वपूर्ण कमी पायी गयी।

छः अक्षर काटने का परीक्षण (Six letter cancelation test)**:** बार-बार अनोवा मापों जिनमें एक व्यक्ति के बीच के कारक (निर्धारणों दिन 1 तथा दिन 8) तथा एक व्यक्तियों के परस्पर कारक (वर्ग-योग तथा नियन्त्रण वर्ग प्रतीक्षा सूची) निर्धारणों के बीच महत्वपूर्ण अन्तर नहीं पाया गया (F=.351, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000) वर्गों में अन्तर (F=2.241, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000) इसी प्रकार निर्धारणों और वर्गों की परस्पर अनोन्य क्रिया अन्तर महत्वपूर्ण नहीं था (F=.988, P<.05, Huynh-Feldt epsilon=1.000)

युग्म अनुसार दिन 8 तथा दिन 1 के मूल्यों की परस्पर तुलना बोनफेरोनी के समायोजन के पश्चात् योग तथा नियन्त्रण वर्ग में किसी प्रकार का अन्तर नहीं पाया गया (P>.05)

चयापचयी संलक्षण (Metabolic syndrome) **वाले सहभागियों के लिये**

संलक्षण अवरोध सूची (Symptom check list) **:** संलक्षण संख्या (स्कोर) में महत्वपूर्ण कमी पायी गयी दिन 8 और दिन 1 दिन की संख्या (स्कोर) से तुलना करने पर (P<.01 two tailed paired test)

छः अक्षर काटने का परीक्षण (Six letter cancelation test)**:** शुद्ध संख्या (स्कोर) में दिन 1 के मूल्यों की तुलना में दिन 8 पर महत्वपूर्ण वृद्धि पायी गयी (P<.01, two tailed paired t test)।

गति वेग (Motor speed)

दाहिने गोले पर टैपिंग टास्क (The tapping task on the right circle)**:** दिन 8 पर टैप की संख्या दिन 1 के मूल्यों की तुलना में महत्वपूर्ण वृद्धि पायी गयी थी (P<.01, two tailed paired t test)।

बांये गोले पर टैपिंग टास्क (The tapping task on the right right)**:** दिन 8 पर टैप की संख्या दिन 1 के मूल्यों की तुलना में महत्वपूर्ण वृद्धि पायी गयी थी (P<.01, two tailed paired t test)।

परिणामों का विवरण दो मुख्य शीर्षकों में प्रस्तुत किया गया हैं। ये है (1) सामान्य स्वास्थ्य वाले स्वयं सेवक तथा (2) चयापचयी संलक्षण वाले व्यक्ति (अर्थात् अपेक्षा से उच्चत्तर बी.एम.आई कोलेस्ट्रॉल का उच्च स्तर तथा केन्द्र पर स्थित स्थूलता (मोटापा)

सामान्य स्वास्थ्य वाले स्वयं सेवक (Volunteers with normal health)**:** इस वर्ग के सहभागियों के लिए तीन प्रकार के घटकों का अध्ययन किया गया था। ये थे (अ) स्वचालित (स्वयत) तथा श्वसन घटक (ब) गति कार्यों (मोटर टास्क) में सम्पादन (स) मनोवैज्ञानिक घटक

स्वचालित तथा श्वसन घटक (Autonomic and respiratory variables)**:** जब आधार रेखा पर रिकार्डिंग ली गयी तो पाया गया कि योग वर्ग में शिविर के अन्त में शिविर के पूर्व की तुलना में विद्युतीय त्वचा प्रतिरोध में महत्वपूर्ण वृद्धि थी, परन्तु नियन्त्रण वर्ग में कोई परिवर्तन नहीं था। यह स्वेदग्रन्थि प्रेरक अनुकम्पी क्रिया में कमी का संकेत देता है। परिवर्तन की यह व्याख्या सतत बहस के लिए खुली है। ऐसा विश्वास है कि स्वेद ग्रन्थियों स्वाभाविक त्वचा विद्युतीय क्रियाओं (त्वचान्तर्गत विद्युतीय प्रवाह)में परिवर्तन के प्रमुख सहायक हैं जैसा कि एस आर एल के रिकार्डिंग द्वारा अनुमान लगायें गये हैं। मानव स्वेद ग्रन्थियां विशेष रूप से अनुकम्पी कोलीनर्जिक तन्त्रिका उद्दीपक के रूप में जानी जाती है। शिविर अवधि के अन्त में नियन्त्रित वर्ग में हृदय गति में महत्वपूर्ण वृद्धि पायी गयी जबकि योग वर्ग में कोई परिवर्तन नहीं था। इसके विपरीत दोनों ही वर्गों में श्वसन दर बिल्कुल समान मात्रा में बढ़ी हुई थी। यह बताता है कि वृद्धि (शरीर उत्तेजना में वृद्धि का घोतक) योगाभ्यास के साथ नहीं जुड़ी थी। प्रकुंचनीय रक्त चाप (बी.पी.) योग वर्ग में महत्वपूर्ण रूप से कम हो गया था। औसत रूप 5.2 mmHg जबकि नियन्त्रण वर्ग में प्रकुंचनीय रक्त चाप में 3.3mmHg की औसत वृद्धि थी। अनुशिथिलन रक्त चाप योग वर्ग में महत्वपूर्ण रूप में कम हुआ औसत रूप में 5.5mmHg स्वायत घटकों में परिवर्तनों का अध्ययन एक चैलेन्ज के प्रतिउत्तर में किया गया था, सममितीय हाथ से कसकर पकड़ने की शक्ति के रूप में जो

अनुकम्पीय सक्रियता उत्पन्न करता है शिविर के अन्त में दोनों वर्गों योग वर्ग तथा नियंत्रण वर्ग में अंगुली रक्त संचरण विस्तार में वृद्धि पायी गयी, योग वर्ग में अधिक परिमाण (मात्रा) के साथ।

यह बताता है कि चैलेंज की उपस्थिति जो दोनों वर्गों में अनुकम्पी सक्रियता प्रस्तुत करता है। शिविर से पहले की अपेक्षा शिविर के अन्त में कम अनुकम्पी सक्रियता प्रदर्शित करता है यह इस बात को बताता है कि दोनों ही वर्गों में शरीर क्रियात्मक रूप से सममितीय हाथ से सख्ती से पकड़ने के चैलेंज के मुकाबले के लिये पहले की अपेक्षा अधिक समर्थ थे। (बेटर इक्वीपड)

गति टास्क में सम्पादन (Performance in motor tasks) : गति टास्क तीन लिये गये थे, ये थे (1) ओकोन्नर का चिमटी दक्षता टास्क (2) हाथ से कसकर पकड़ने की शक्ति (सामर्थ्य) (3) दो गोलों का प्रयोग कागज और पेन्सिल के टैपिंग

शिविर से पहले की तुलना में शिविर के अन्त में दोनों वर्गों में चिमटी दक्षता टास्क में वृद्धि पायी गई, योग वर्ग में वृद्धि का परिमाण अधिक था। दोनों वर्गों में आगे भी स्कोरों में वृद्धि प्रदर्शित की शिविर के पहले दूसरी की गयी जांच की अपेक्षा दूसरी जांच जो शिविर के बाद की गई थी पहली जांच और दूसरी जांच के मूल्यों का अन्तर पेशियों की थकावट से सम्बधित थी। यह थकावट योग शिविर के पश्चात पहले की अपेक्षा कम थी। इस प्रकार योग अभ्यास ने हाथ की दक्षता (हस्त कौशल) को सुधार करने में सहायता की (हाथ की छोटी पेशियों के) तथा थकावट को कम किया।

हाथों की दक्षता तथा शीघ्रता से कार्य (वेग युक्त) सम्पादन की योग्यता अलग-अलग गति (चाल) प्रतिरोधक अंगूठे उसी प्रकार एक भी अन्तर्ग्रथन (गुणसूत्री संयोजन) पर प्रारम्भिक गति बाह्य परत तथा अभ्योदर गुलम (श्रृंग) गति तन्त्रिका ग्रीवा से मेरुदण्डी सुषुम्ना के मध्य सम्बन्ध की उपस्थिति पर निर्भर करते हैं। उदाहरणार्थ कुछ अमेरिकी (नव विश्व) स्तनपायी जन्तु (स्तनपायी जन्तुओं का उच्चतम गण जिसमें बन्दर, आदमी आदि सम्मिलित है) जिनमें मस्तिष्क कोर्टक्स तथा सुष्मना रज्जु से सम्बन्धित तन्तु मध्यक्षेत्र की रेक्सड की परतदार कोशिका पर समाप्त होते हैं, उनमें हस्तकौशल (दक्षता) बहुत कम पायी जाती है। कुशल और निपुण कार्य हाथों और भुजाओं के संचालन की गति, हाथ की ताल तथा आंख और अंगुलियों के नियन्त्रण के समन्वय पर निर्भर करता है। वर्तमान अध्ययन से स्पष्ट हुआ कि योग के अभ्यास से चिमटी निपुणता टास्क सम्पादन में सुधार हुआ था।

पेग बोर्ड का प्रयोग करके गति टास्क में पाया गया कि अधिक चिन्ता तथा कमजोर सम्पादन में अप्रत्यक्ष सह सम्बन्ध है। इसके साथ ही न्यूनतम कार्य क्षमता की गति निष्पादन की प्रवृति उच्च चिन्ता के साथ सह-सम्बन्धित है। चार से छः हफ्ते के लिए योगाभ्यास से चिन्ता विक्षिप्तता के रोगियों में चिन्ता के लक्षण तथा पराभूत संकेतक घटे हुए दिखायी दिये। इसलिये योग का चिन्ता कम करने वाला प्रभाव वर्तमान अध्ययन में चिमटी दक्षता स्कोर में सुधार के लिए उत्तरदायी हो सकता है।

हाथ से सख्ती से पकड़ने की शक्ति के सम्बन्ध में योग के पश्चात् बायीं तरफ के साथ सख्ती से पकड़ने की शक्ति में महत्वपूर्ण वृद्धि पायी गयी थी। हाथ से सख्ती से पकड़ने की शक्ति पेशी की शक्ति तथा धैर्य का एक संकेतक (द्योतक) है। इसलिये योग के पश्चात् पेशी की शक्ति में इन दोनों भावों में सुधार था। दायीं ओर परिवर्तन में कमी का कारण अनुसंध ानात्मक योजना में दोष हो सकता है। यह दोष यह था कि रक्त के नमूने सभी सहभागियों की दाहिनी भुजा से लिये गये थे, अलग निर्धारण के रूप में हाथ की सख्त पकड़ निर्धारण से पहले योगाभ्यास से पहले ही प्रदर्शित हो चुका था कि वयस्क पुरुष स्वयंसेवक जो शारीरिक शिक्षा प्रशिक्षण प्राप्त किये हुए थे, उनमें हाथ की सख्त पकड़ने की शक्ति में सुधार था, इसी प्रकार उन बच्चों में जिनके योग में प्राणायाम को महत्व प्रदान किया गया था उनमें भी सुधार पाया गया तथा ऐसे रोगी, जो गठिया सन्धिशोथ से पीड़ित थे तथा जिन्होंने प्रतिदिन केवल एक ही सत्र में योग किया था उनमें भी सुध ार पाया गया। हाथ से सख्ती से पकड़ने की शक्तियों सुधार योगाभ्यास में प्राणायाम को महत्व प्रदान करके, प्राणायाम के प्रभाव से आक्सीजन की आवश्यकता में कमी होने के कारण था। क्योंकि ऊर्जा की उपलब्धता तथा ग्लूकोज का आक्सीकरण हाथ की सख्ती से पकड़ने की शक्ति को प्रभावित करने के लिए जिम्मेदार होता है। परन्तु दूसरे अन्य योगाभ्यास करने के पश्चात् हाथ की सख्त पकड़ने की शक्ति में वृद्धि हुई है, बोध घटक तथा अविलक्षण उत्तेजनाओं (जागृति) के साथ।

दक्षता (निपुणता) के लिए कागज पेन्सिल टास्क सम्पादन में प्राप्त होने वाले स्कोर (संख्या/मूल्य) (बांए हाथ के गोले में) में केवल योग वर्ग में ही वृद्धि हुई। इस टास्क में आंख-हाथ का समन्वय के साथ ही भुजा और कलाई का

बार-बार संचलन सम्मिलित है। इसका परिणाम बताता है कि योग का अभ्यास इन विशेषताओं (योग्यताओं) में वृद्धि करता है।

मनोवैज्ञानिक घटक (Psychological variables) : इस श्रेणी में दो प्रकार के परीक्षण सम्मिलित किए गये थे ये हैं (अ) लक्षण अवरोध सूची-90 (SCL-90) तथा (ब) छः अक्षर काटने की टास्क (SLCT) (अ) एस.सी.एल.-90 को एक भाग जो कि मानसिक विकारों के शारीरिक लक्षण तथा मानसिक दबाव से सम्बन्धित लक्षणों से चुना गया था। दोनों वर्गों-योग वर्ग तथा नियन्त्रण वर्ग मानसिक विकारों में शारीरिक लक्षण के स्कोर महत्वपूर्ण रूप में तथा तुलनात्मक रूप में घटे हुए थे। (ब) शिविर के अन्त में योग वर्ग तथा नियन्त्रण वर्ग में एस.एल.सी.टी. स्कोर में किसी प्रकार का अन्तर नहीं पाया गया था।

चयापचयी संलक्षणों (Metabolic syndrome) वाले व्यक्तियों की तीन जांचों का प्रयोग करके परीक्षण किया गया था (1) लक्षण अवरोध सूची-90 (2) छः अक्षर काटने की टास्क (SLCT) तथा (3) टैपिंग गति के लिए टास्क (1) एस.सी.एल.-90 लक्षण स्कोर में महत्वपूर्ण कमी पायी गयी थी। (II) एसएलसीटी में योग के पश्चात् शुद्ध स्कोर में महत्वपूर्ण वृद्धि पायी गयी। अक्षर काटने की विधि को इसलिए चुना गया क्योंकि ये टास्क ध्यान सान्द्रण (concentration) तथा दृष्टि परक अवकाशिकी स्कैनिंग कुशलताओं का तीव्र माप हैं। इसलिये योग के पश्चात् चयापचयी संलक्षणों वाले व्यक्तियों में इन कुशलताओं में सुधार पाया गया। (III) योग के पश्चात् बार-बार संचरण तथा टैपिंग गति में महत्वपूर्ण सुधार था जो संकेत करती हैं कि इस वर्ग के व्यक्तियों में पेशियों की थकावट में कमी थी।

परिणामों के प्रभाव तथा प्रयोग

1. स्वस्थ स्वयं सेवकों में - योग के पश्चात् उत्तेजना में कमी जब विश्राम पर हो अथवा किसी प्रकार की परेशानी विद्यमान हो। यह बताता है कि आधार लाईन की स्थिति में तथा परेशानी की स्थिति में भी योग माडल का सम्भव प्रयोग दबाव (चिन्ता) को कम करने में सहायक है।
2. बार-बार गति टास्क में सम्पादन में सुधार, थकावट में कमी तथा श्रेष्ठतर पेशी निरन्तरता (सहनशीलता) तथा हाथ की पेशियों की शक्ति बताती है योगाभ्यास का एक सम्भव प्रयोग जो यहां पर कुशल हाथों तथा बांह की कलाई के बार-बार प्रयोग की अपेक्षा करता है (कम्प्यूटर प्रयोग)
3. स्वस्थ स्वयंसेवकों के दोनों वर्गों योग वर्ग तथा नियन्त्रित वर्ग दबाव के मानसिक विकारों के शारीरिक लक्षणों में कमी प्रदर्शित हुई हैं यह शिविर के सम्पूर्ण वातावरण (चारों ओर की परिस्थिति, भोजन, कार्यक्रम) दबाव की धारणा (बोध) में एक कमी लाने में सफल रहा।

नोट : ऊपर बताये गये प्रभाव उत्तरकाल की अपेक्षा करने वाले स्वःचयनित (रुचि के अनुसार) चुने गये परीक्षण के एक भाग के रूप में नोट किये गये जिसमें योग और नियन्त्रण वर्ग के सहभागियों को बांटा गया था। यह अच्छा होगा कि याद्च्छित प्रतिचयन (Random Sampling) नियन्त्रित परीक्षण किया जाये और परिणामों को दोहराया जाये।

चयापचयी संलक्षण वाले व्यक्तियों में

चयापचयी संलक्षण (Metabolic syndrome) वाले व्यक्तियों में: अक्षर काटने की टास्क में सुधार पाया गया इससे यह पता चला कि योग के पश्चात् आंख-हाथ के समन्वय, दृष्टिपरक स्कैनिंग तथा चुनिंदा मनोयोग में सुधार होता है।

बार-बार संचरणों के लिए टैपिंग टास्क के स्कोर में वृद्धि थी जो बताता है कि हाथ, कलाइ यों तथा ऊंगलियों की पेशियों में थकावट में कमी आयी थी।

इस परीक्षण से यह निष्कर्ष निकलता है कि स्वामी जी द्वारा कराए जाने वाले प्राणायाम का प्रभाव निर्विवाद रूप से अन्य यौगिक क्रियाओं व दवाइयों से भी कहीं कारगर व शीघ्र लाभ देने वाला है।

(घ) योग के मनोदैहिक (Psychosomatic) बृहत्तम सर्वेक्षण पर आधारित ऐतिहासिक अध्ययन

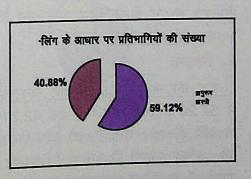
योग परंपरा हजारों वर्ष पुरानी है। इसके बावजूद अनेक कारणों से इस का वैज्ञानिक पक्ष पूर्णतया लुप्त-सा हो गया। फिर योग के नाम पर या योग की आड़ में केवल भ्रांतियों का प्रचार होने लगा। यद्यपि योग का आधार पूर्णतया वैज्ञानिक ही है, फिर भी प्रमाण देखकर ही विश्वास करने वाली आधुनिक सभ्यता लम्बे समय तक योग अपनाने में झिझकती रही है। पतंजलि योगपीठ की स्थापना का मुख्य उद्देश्य योग के प्रति लोगों की भ्रांतियों को दूर करके योग को प्रत्येक व्यक्ति तक पहुँचाना था। यह केवल तभी संभव था जब आधुनिक मानव को योग के वैज्ञानिक आधार के विषय में आश्वस्त किया जाता। योग की वैज्ञानिकता का आकलन एवं परीक्षण करने के लिए पतंजलि योगपीठ ने 'योग अनुसंधान एवं विकास विभाग' की स्थापना करके वृहद् स्तर पर कार्य आरंभ किया। इस विभाग ने योग के मनोदैहिक प्रभावों के विस्तृत अध्ययन और विश्लेषण के लिए बड़े पैमाने पर दस्तावेजीकरण (Documentation) की व्यवस्था की।

विधि (Methodology)

योग के मनोदैहिक प्रभावों के अध्ययन तथा विश्लेषण के लिए Random Survey के आधार पर एक लाख से भी अधिक व्यक्तियों को एक प्रश्नावली भेजी गई जिसमें उनसे योग के मनोदैहिक प्रभावों के बारे में जानकारी या सूचना देने को कहा गया। इस सर्वेक्षण को प्रतिभागियों से जुड़े विभिन्न आयामों जैसे - आयु, भार, लम्बाई, लिंग, शैक्षणिक स्तर, व्यवसाय, आय व निवास स्थान की दृष्टि से पूर्णरूपेण प्रतिनिधि सर्वेक्षण (Fully representative survey) का एक रूप दिया गया जिससे योग के प्रभाव व प्रामाणिकता पर किसी भी प्रकार के संशय की गुंजाइश न रहे। पतंजलि योगपीठ इस विषय में आश्वस्त है कि इतने वृहद् एवं प्रतिनिधि स्वरूप वाला सर्वेक्षण अब तक योग ही नहीं, बल्कि किसी अन्य आधुनिक चिकित्सा पद्धति में भी शायद ही किया जा सका है। इतने बड़े सर्वेक्षण में मिले जवाबों का अध्ययन और विश्लेषण करके निष्कर्ष निकालना दुरूह कार्य था। इस बड़े कार्य में इतनी अधिक संख्या में प्रतिभागियों के सहयोग के साथ पतंजलि योगपीठ के विश्लेषकों और विशेषज्ञों की अथक लगन का भी विशेष योगदान रहा है।

सर्वेक्षण में सम्मिलित प्रतिभागियों का विवरण

1. प्रतिभागियों की संख्याः **(Sample size)** इस सर्वेक्षण में देश और विदेश के 84,663* प्रतिभागियों ने भाग लिया।

2. लिंगः **(Sex)** इस सर्वेक्षण में शामिल प्रतिभागियों में से 59.12% पुरूष व 40.88% महिलाएं थी। इससे योग विज्ञान के प्रति माता-बहिनों की सजगता एवं योगदान के संकेत मिलते हैं।

*इस सर्वेक्षण में अभी तक दो लाख से अधिक लोगों की प्रतिक्रिया एवं सम्मति को संकलित किया जा चुका है तथा सम्मतियों के संकलन का यह कार्य अभी अनवरत चल ही रहा है। सर्वेक्षण के अन्तर्गत संकलित कार्यों में से अभी तक पहले 84663 प्रतिभागियों द्वारा उत्तरित प्रश्नावली के अध्ययन पर ही यह निष्कर्ष प्राप्त हुए हैं। यह दस्तावेज पतंजलि योगपीठ के योग अनुसंधान एवं विकास विभाग में सुरक्षित हैं।

3. आयुः (Age) यह सर्वेक्षण सभी आयु श्रेणियों का प्रतिनिधित्व करता है। इसमें यह भी स्पष्ट होता है कि 25-50 वर्ष आयु श्रेणी - जो सर्वाधिक कार्यशील वर्ग है - से सर्वाधिक 55.59% प्रतिभागी हैं। इससे युवावर्ग में योग के प्रति बढ़ती अभिरूचि का पता चलता है। इसके आधार पर हम यह कह सकते हैं कि यदि विश्व की युवाशक्ति अपने कर्तव्य को समझते हुए व्यसन व विकारों से बचेगी तो विश्व का स्वरूप दूसरा होगा।

4. शैक्षणिक स्तर :

सर्वेक्षण में सम्मिलित प्रतिभागियों का शैक्षणिक स्तर इस प्रकार रहा है-

प्रतिभागियों के शैक्षणिक स्तर से स्पष्ट है कि अशिक्षित से लेकर उच्च स्तर की शिक्षा प्राप्त किए हुए व्यक्तियों ने इस सर्वेक्षण में भाग लिया। यह बात विशेष ध्यान देने वाली है कि योग विज्ञान के इस सर्वेक्षण में 85.56% व्यक्ति शिक्षित हैं जो कम से कम बारहवीं पास हैं।

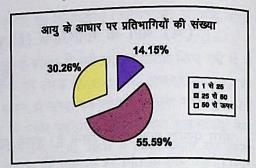
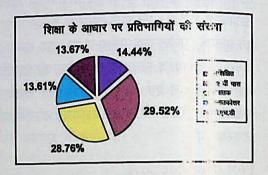
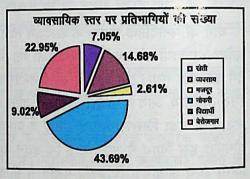
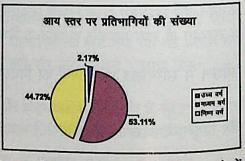
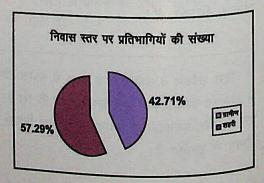
5. व्यवसाय

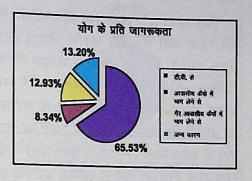
व्यक्ति के व्यवसाय का उसके स्वास्थ्य से सीधा संबंध होता है। इस सर्वेक्षण (Random) में विभिन्न व्यवसाय के लोगों को पर्याप्त प्रतिनिधित्व मिला है। जैसा सूची से स्पष्ट है कि सबसे अधिक 43.69% लोग नौकरी-पेशे वाले हैं। यही समूह स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों के प्रति सजग है और मुखर होकर प्रतिक्रिया व्यक्त करता है।

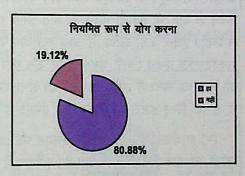
6. आय स्तर

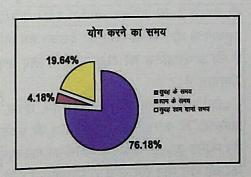
सर्वेक्षण में आय के आधार पर प्रतिभागियों को तीन श्रेणियों में बांटा गया है- उच्च, मध्यम व निम्न। यह सर्वेक्षण मध्यम श्रेणी आय वाले वर्ग की योग के प्रति रूझान को प्रस्तुत करता है।

7. निवास

देश की लगभग 65 प्रतिशत जनसंख्या गांवों में रहती है। जबकि इस सर्वेक्षण में शामिल लोगों में 57.29% लोग शहरी हैं एवं 42.71% लोग ग्रामीण क्षेत्रों से हैं। इससे इस सर्वेक्षण का शहरों के प्रति झुकाव लगता है, जो योग विज्ञान के इस सर्वेक्षण को अधिक प्रभावी ही बनाता है। इसका कारण यह है कि शहरों में बीमारियां भी अधिक हैं और स्वास्थ्य सेवाएं भी। साथ ही सूचना एवं जागरूकता के विषय में भी शहरियों को अनुलाभ रहता है। ऐसा नहीं है कि यह सर्वेक्षण एकांगी है। इसमें दोनों पक्षों को शामिल किया गया है। आवास की दृष्टि से यह सर्वेक्षण एक प्रतिनिधि सर्वेक्षणों की श्रेणी में है।

8. योग के प्रति जागरूकता

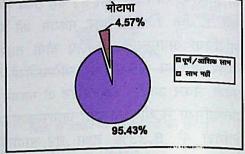
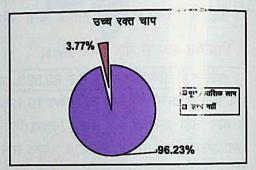
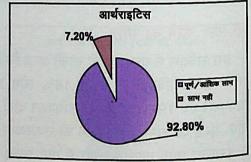
स्वामी रामदेव जी महाराज ने जिस योग क्रांति का सूत्रपात किया है, उसमें संचार माध्यम के रूप में टेलीविजन का विशिष्ट योगदान रहा है। यह तथ्य भी कम आश्चर्यजनक नहीं है कि जिस संचार माध्यम को सांस्कृतिक ह्रास व चारित्रिक अवमूल्यन के लिए दोषी ठहराया जाता है, वही संचार माध्यम 65.53% प्रतिभागियों के लिए योग का संदेश लेकर आया। टेलीविजन के माध्यम से जहां 65.53% प्रतिभागियों में योग के प्रति जागरूकता आई, वहीं आवासीय शिविरों से 8.33% तथा गैर-आवासीय शिविरों से 12.93% प्रतिभगियों में योग के प्रति जागरूकता आई। यद्यपि स्वामी रामदेव जी महाराज लगभग पूरा वर्ष शिविरों में ही बिताते हैं, फिर भी देश के भौगोलिक विस्तार के कारण योग की ज्योति देश-दुनिया के अंतिम छोर तक पहुंचाने में टेलीविजन का विशेष महत्त्व बना रहेगा।

9. नियमित रूप से योग करना :

सर्वेक्षण में सम्मिलित लोगों में से 80.88% प्रतिभागियों ने नियमित रूप से योग करने की बात कही। शेष 19.12% लोग नियमित रूप से योग नहीं कर रहे हैं। इससे निष्कर्ष निकलता है कि योग व प्राणायाम से लगातार क्रांतिकारी व अद्भुत लाभ सामने आने के बाद लोग योग विज्ञान के मनोदैहिक प्रभाव के प्रति आश्वस्त हो गये हैं एवं उन्होनें योग आधारित जीवन शैली को अपना लिया है। जो लोग योग के प्रभावों के प्रति जागरूक होने के बाद भी योग नहीं कर पा रहे हैं, जब वे भी नियमित रूप से योग करने लगेंगे तो विश्व का स्वास्थ्य परिदृश्य ही बदल जाएगा।

10. योग करने का समय

इस सर्वेक्षण में यह तथ्य भी सामने आया कि नियमित रूप से योग करने वाले व्यक्तियों में से 76.18% लोग प्रातः, 4.18% लोग सायंकाल एवं 19.64% प्रातः व सांयकाल दोनों समय योग करते हैं। चूंकि सुबह का समय आक्सीजन की उपलब्धता की दृष्टि से सर्वोतम है, इसलिए प्रातः कालीन समय में योग करना सर्वाधिक प्रभावकारी होता है।

11. प्रतिभागियों के राज्य/राष्ट्र

सर्वेक्षण में देश के सभी राज्यों से प्रतिभागी लिए गए हैं, जिससे अलग-अलग जलवायु और सामाजिक-सांस्कृतिक परिवेश में पोषित व्यक्तियों पर योग-प्राणायाम के प्रभावों को जाना जा सके। हालांकि विभिन्न प्रदेशों के प्रतिभागियों की संख्या का अनुपात उन प्रदेशों की जनसंख्या के अनुपात से पूरी तरह मेल नहीं खाता, फिर भी दक्षिणी व पूर्वोत्तर राज्यों को छोड़ कर शेष राज्यों से जनसंख्या के अनुपात में ही प्रतिभागी शामिल किए गए हैं। इस सर्वेक्षण की एक खास बात यह भी है कि चाहे कम संख्या में ही सही, कुछ अन्य देशों, जैसे इंग्लैंड, अमेरिका, यू.ए.ई, थाईलैण्ड, जापान, आस्ट्रेलिया, कनाड़ा , पाकिस्तान, नेपाल, बांगलादेश, श्रीलंका आदि से भी प्रतिभागियों को भी शामिल किया गया है। परिणामतः यह सर्वेक्षण विभिन्न देशों एवं राज्यों के सामाजिक, सांस्कृतिक तथा भौगोलिक परिवेश की मनोदैहिक संरचना पर योग के प्रभावों का समग्र रूप से अध्ययन व विश्लेषण करता है।

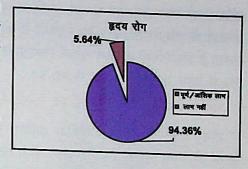
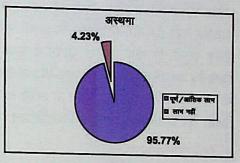
12. विभिन्न रोगों में योग-प्राणायाम से होने वाले लाभ का विश्लेषण

(क) मोटापा : आज की जीवनशैली में शारीरिक कार्य बेहद कम हो गए हैं तथा खानपान में वसा की मात्रा बढ़ी है। इस कारण मोटापे की समस्या गंभीर होती जा रही है। मोटापा कम करने में योग बहुत प्रभावी है। इस सर्वेक्षण से यह निष्कर्ष निकला है कि विभिन्न रोगों में से मोटापा रोग में योग-प्राणायाम का प्रभाव सबसे अधिक है। सर्वेक्षण में शामिल लोगों में से जिन को बीमारी थी, उनमें से 95.43% लोगों को मोटापे में पूर्ण/आंशिक रूप से राहत मिली। मोटापे से ग्रस्त लोगों में से 95.43% लोगों को लाभ होना निश्चित रूप से स्वर्णिम उपलब्धि है।

(ख) उच्च रक्तचाप :प्रतिस्पर्धा तथा भागदौड़ की जिंदगी के कारण आज समाज का एक बड़ा हिस्सा उच्च रक्तचाप से ग्रस्त पाया जाने लगा है। सर्वेक्षण में शामिल प्रतिभागियों में से 18.46 प्रतिशत उच्च रक्तचाप के मरीज पाए गए। प्रतिक्रिया देने वाले मरीजों में से 96.23% प्रतिशत ने उच्च रक्तचाप पर योग-प्राणायाम के द्वारा योग पूर्ण या आंशिक लाभ होने की बात स्वीकारी। प्राणायाम करने के बाद भी बीमारी बढ़ने की बात सिर्फ 3.77% प्रतिशत लोगों ने कही। इतनी बड़ी संख्या में उच्च रक्तचाप पर योग-प्राणायाम का सकारात्मक प्रभाव किसी चमत्कार से कम नहीं हैं। आधुनिक जगत् की भयानक समस्या उच्च रक्तचाप का अन्त योग से पूर्णतया सम्भव है, इसके लिए इससे बड़ा और क्या प्रमाण हो सकता है ?

(ग) आर्थराइटिस : आहार में असंयम, पौष्टिकता का अभाव तथा त्रुटिपूर्ण जीवनशैली के कारण आर्थराइटिस नामक जोड़ों का रोग लगातार बढ़ रहा है। सर्वेक्षण में शामिल होने वाले लोगों में से 22.46 प्रतिशत को यह रोग था। रोग से ग्रस्त प्रतिभागियों में से प्रतिक्रिया देने वालों के 92.80 प्रतिशत को योग-प्राणायाम से पूर्ण/आंशिक लाभ हुआ। प्राणायाम के बाद भी बीमारी 7.20 प्रतिशत लोगों में बढ़ी। रोगियों को इस तरह लाभ पहुंचाने में योग के योगदान को देखकर हम निश्चित ही कह सकते हैं कि आर्थराइटिस को ठीक करने के लिए प्राणायाम का महत्वपूर्ण योगदान है।

(घ) मधुमेह : शारीरिक कार्यों में कमी, तनाव, वसायुक्त भोजन की अधिकता के कारण मधुमेह रोग आज की भयंकर समस्या बन गया है। मधुमेह का इलाज करने में योग का महत्वपूर्ण योगदान है। सर्वेक्षण में शामिल होने वाले लोगों में से 28.42 प्रतिशत को यह रोग था। रोग से ग्रस्त प्रतिभागियों में से प्रतिक्रिया देने वालों के 94.99 प्रतिशत को योग-प्राणायाम से पूर्ण/आंशिक लाभ हुआ। प्राणायाम के बाद भी बीमारी 5.01 प्रतिशत लोगों में वढ़ी। रोगियों को मधुमेह में लाभ पहुंचाने में योग अत्यन्त कारगर है। हमने तो हजारों लोगों में यह भी प्रत्यक्ष देखा है कि मधुमेह के कारण शरीर पर जो दूसरे विपरीत प्रभाव पड़ते हैं उनको रोकने में भी प्राणायाम सक्षम है।

मधुमेह
5.01%
94.99%
पूर्ण/आंशिक लाभ
लाभ नहीं

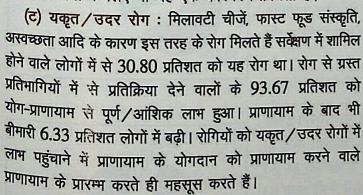
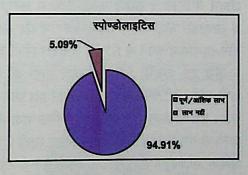
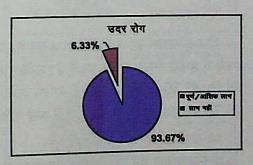
(च) हृदयरोग : तनाव, भाग-दौड़ की जिन्दगी और महानगरीय जीवन के कारण हृदय रोगियों की संख्या काफी बढ़ गई है। सर्वेक्षण में शामिल होने वाले लोगों में से 13.48 प्रतिशत को यह रोग था। रोग से ग्रस्त प्रतिभागियों में से प्रतिक्रिया देने वालों

के 94.36 प्रतिशत को योग-प्राणायाम से पूर्ण/आंशिक लाभ हुआ। प्राणायाम के बाद भी बीमारी 5.64 प्रतिशत लोगों में बढ़ी। इससे पता चलता है कि रोगियों को हृदय रोग में लाभ पहुंचाने में योग कितना प्रभावशाली व अविश्वसनीय परिणाम देने वाला है।

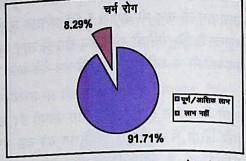
(छ) अस्थमा: प्रदूषण, काम की अस्वास्थ्यकर दशाएं, स्वच्छता न रखने के कारण इस तरह के रोग पनपते हैं। सर्वेक्षण में शामिल होने वाले लोगों में से 11.53 प्रतिशत को यह रोग था। रोग से ग्रस्त प्रतिभागियों में से प्रतिक्रिया देने वालों के 95.77 प्रतिशत को योग-प्राणायाम से पूर्ण/आंशिक लाभ हुआ। प्राणायाम के बाद भी बीमारी 4.23 प्रतिशत लोगों में बढ़ी। विभिन्न प्रकार की एलर्जिक समस्याएं विश्व में बढ़ते औद्योगिकीकरण व प्रदूषण की देन है। एक सर्वेक्षण के अनुसार विश्व का हर चौथा व्यक्ति किसी न किसी तरह के एलर्जी (श्वसन सम्बन्धित बीमारी) से पीड़ित हैं। उन सबके लिए वरदान है प्राणायाम। हम कह सकते हैं कि दमा अब दम के साथ नहीं अपितु प्राणायाम के साथ जायेगा।

(ज) गुर्दा रोग : आधुनिक खानपान, प्रदूषण और सफाई न रखने के कारण किडनी की समस्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। सर्वेक्षण में शामिल होने वाले लोगों में से 18.45 प्रतिशत को यह रोग था। रोग से ग्रस्त प्रतिभागियों में से प्रतिक्रिया देने वालों के 93.67 प्रतिशत को योग-प्राणायाम से पूर्ण/आंशिक लाभ हुआ। प्राणायाम के बाद भी बीमारी 6.33 प्रतिशत लोगों में बढ़ी। रोगियों को इस तरह लाभ पहुंचाने में योग का ही योगदान है।

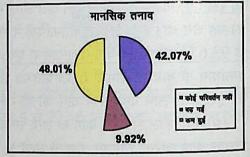
गुर्दा रोग
6.33%
93.67%
पूर्ण/आंशिक लाभ
लाभ नहीं

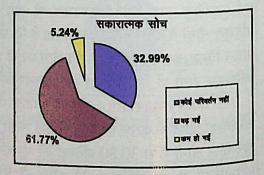
(झ) स्पॉण्डीलाइटिस : काम के लम्बे समय तक एक जगह बैठे रखकर काम करना, व्यायाम न करने आदि से यह समस्या हाल ही में सामने 15.48 प्रतिशत को यह रोग था। रोग से ग्रस्त प्रतिभागियों में से प्रतिक्रिया देने वालों के 94.91 प्रतिशत को योग-प्राणायाम से पूर्ण/आंशिक लाभ हुआ। प्राणायाम के बाद भी बीमारी 5.09 प्रतिशत लोगों में बढ़ी। इससे पता चलता है कि प्राणायाम से न केवल पाचन क्रिया, स्नायु सम्बन्धित आदि रोगों पर ही लाभ होता है अपितु अस्थिगत रोगों के लिए भी यह एक कारगर चिकित्सा है।

(ट) यकृत/उदर रोग : मिलावटी चीजें, फास्ट फूड संस्कृति, अस्वच्छता आदि के कारण इस तरह के रोग मिलते हैं सर्वेक्षण में शामिल होने वाले लोगों में से 30.80 प्रतिशत को यह रोग था। रोग से ग्रस्त प्रतिभागियों में से प्रतिक्रिया देने वालों के 93.67 प्रतिशत को योग-प्राणायाम से पूर्ण/आंशिक लाभ हुआ। प्राणायाम के बाद भी बीमारी 6.33 प्रतिशत लोगों में बढ़ी। रोगियों को यकृत/उदर रोगों में लाभ पहुंचाने में प्राणायाम के योगदान को प्राणायाम करने वाले प्राणायाम के प्रारम्भ करते ही महसूस करते हैं।

(ठ) चर्म रोग : प्रदूषण, कृत्रिम प्रसाधनों का प्रयोग, अस्वच्छता आदि के कारण मनुष्य में चर्म रोग हो जाता है। सर्वेक्षण में शामिल होने वाले लोगों में से 13.25 प्रतिशत को यह रोग था। रोग से ग्रस्त प्रतिभागियों में से प्रतिक्रिया देने वालों के 91.71

प्रतिशत को योग-प्राणायाम से पूर्ण/आंशिक लाभ हुआ। प्राणायाम के बाद भी बीमारी 8.29 प्रतिशत लोगों में बढ़ी। इससे यह पता चलता है कि रोगियों को चर्म रोग में लाभ पहुंचाने में योग निश्चित रूप से बहुत कारगर सिद्ध हो सकता है।

13. प्राणायाम/योग से मानसिक स्थिति में परिवर्तन

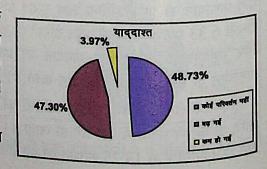
योग/प्राणायाम केवल शारीरिक व्यायाम नहीं, बल्कि हमारी चेतना को समग्र रूप से प्रभावित करने वाली क्रिया हैं। इसका उस प्रकार की अनेक बीमारियों में विशेष लाभ होता है जिनका किसी अन्य पद्धति में जांचने या उपचार करने की कोई व्यवस्था नहीं है। योग-प्राणायाम का हमारी सोच पर प्रत्यक्ष सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जीवन से हताश व निराश अनेक लोगों को योग से नया जीवन व ऊर्जा मिली है। साथ ही योग-प्राणायाम से तनाव के स्तर पर विशेष लाभ होता है। आधुनिक जीवन की भाग-दौड़ व तनाव के चलते जिन लोगों की स्मरण शक्ति प्रभावित हो चुकी है, उन्हें भी योग की शरण में आकर फिर से अपने आपको ऊर्जावान करने का मौका मिलता हैं सर्वेक्षण के दौरान मानसिक स्थिति को प्रभावित करने वाले निम्नलिखित परिणाम देखने को मिले।

(क) मानसिक तनाव

सर्वेक्षण के परिणाम बताते हैं कि प्राणायाम-योग करने से 48.02 प्रतिशत लोगों का मानसिक तनाव का स्तर कम हो गया। 42.07 प्रतिशत लोगों के मानसिक तनाव पर योग-प्राणायाम का कोई प्रभाव नहीं पड़ा, जबकि 9.92 प्रतिशत लोगों का मानसिक तनाव योग-प्राणायाम करने के बाद भी बढ़ता रहा। मानसिक तनाव से ग्रस्त आधुनिक विश्व के लिये निश्चित रूप से योग-प्राणायाम संजीवनी के रूप में वरदान बनकर आया है।

(ख) सकारात्मक सोच

योग-प्राणायाम के करने से व्यक्ति आत्मदेव से जुड़ कर अपने जीवन में दिशा व उद्देश्य प्राप्त करने में सफल होता है। परिणामस्वरूप घोर निराशा से घिरे व्यक्ति भी उद्देश्यपूर्ण व उत्साही जीवन जीते हैं। सर्वेक्षण में यह बात सामने आयी कि योग-प्राणायाम करने से 61.77 प्रतिशत लोगों की सकारात्मक सोच में वृद्धि हुई, जबकि 5.24 प्रतिशत लोगों की सकारात्मक सोच में कमी आई। 32.99 प्रतिशत लोगों का इस सोच पर कोई असर नहीं पड़ा। इस सर्वेक्षण से प्रत्यक्ष प्रमाण मिल गया है कि योग-प्राणायाम करने से हमारी सोच की सकारात्मकता बढ़ती है व हमारा जीवन और अधिक उद्देश्यपूर्ण व उत्पादक बनता है।

(ग) याददाश्त

योग-प्राणायाम हमें आत्मकेन्द्रित करता है। परिणामस्वरूप इसके करने से हमारी स्मरण शक्ति बढ़ती है। सर्वेक्षण से यह बात स्पष्ट हो गई कि 47.30 प्रतिशत लोगों की स्मरण शक्ति में बढ़ोतरी हुई है। 48.73 प्रतिशत लोगों की याददाश में कोई परिवर्तन नहीं आया है।

14. पारिवारिक जीवन में परिवर्तन

योग-प्राणायाम हमें हर मनुष्य में ईश्वर का स्वरूप देखने के लिये

प्रेरित करता है। योग-प्राणायाम के करने से पारिवारिक परिवेश में एक दूसरे के प्रति प्रेम और प्रगाढ़ होता है। प्राणायाम हमें प्रत्यक्ष-परोक्ष गुरूओं व शक्तियों से जोड़कर उनके प्रति कृतज्ञ बनाता है। परिणामस्वरूप अपने बड़ों के प्रति हम और अधिक कृतज्ञ हो जाते है। सर्वेक्षण से प्रतिभागियों के पारिवारिक जीवन में आये परिवर्तन निम्न है-

(क) आपसी प्रेम

59.54 प्रतिशत प्रतिभागियों ने स्वीकारा कि योग करने से उनके पारिवारिक परिवेश में बदलाव आ गया और उनके परिवार में प्रेम बढ़ गया। 39.18 प्रतिशत प्रतिभागियों ने परिवार में आपसी प्रेम में कोई परिवर्तन न होने की बात कही, जबकि 1.28 प्रतिशत ने प्राणायाम के बावजूद परिवार में आपसी प्रेम की कमी होने की बात कही।

(ख) प्रसन्नता

योग-प्राणायाम हमें आत्मा से जोड़कर काल्पनिक भय व घुटन से मुक्ति दिलाता है। यह हमें वर्तमान में जीना सिखाता है। इससे हम और अधिक प्रसन्न महसूस करते है। सर्वेक्षण में 67.51 प्रतिशत प्रतिभागियों ने योग-प्राणायाम करने से भी अपनी प्रसन्नता के स्तर में वृद्धि की बात कही, जबकि 31.69 प्रतिशत प्रतिभागियों ने अपने आप को पहले जितना ही प्रसन्न रहने की बात कही। सिर्फ 0.80 प्रतिशत प्रतिभागियों ने योग-प्राणायाम के करने भी अपनी प्रसन्नता के स्तर में कमी की बात कही।

(ग) बड़ों के प्रति सम्मान

61.98 प्रतिशत प्रतिभागियों ने यह बात स्वीकारी कि योग-प्राणायाम करने से उनमें अपने बड़ों के प्रति सम्मान की भावना बढ़ गई। 37.98 प्रतिशत प्रतिभागियों ने यह कहा कि प्राणायाम करने के बाद भी उनमें अपने बड़ों के प्रति सम्मान में कोई बदलाव नहीं आया। केवल 0.74 प्रतिशत प्रतिभागियों ने योग-प्राणायाम के बाद भी बड़ों के प्रति सम्मान घटने की बात कही।

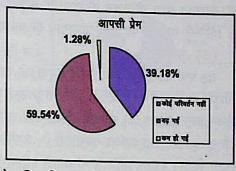
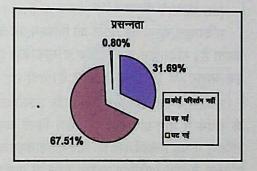
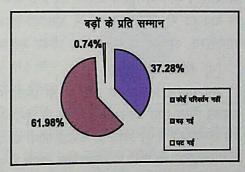
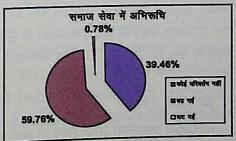
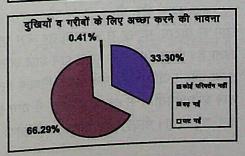
15. सामाजिक जीवन में परिवर्तन

योग-प्राणायाम हमें अपने परिवेश के प्रति जागरूक व संवेदनशील बनाता है। इसके करने से हम अनासक्त रहते हुए भी बड़ी सजगता से अपने सामाजिक दायित्वों को निर्वाह करते हैं। साथ ही हम प्राणिमात्र के हित के प्रति संवेदनशील रहते है। सर्वेक्षण में प्रतिभागियों के सामाजिक जीवन में निम्न प्रकार से परिवर्तन पाये गये -

(क) समाजसेवा में अभिरुचि

सर्वेक्षण में पता चला है कि योग अपनाने से 59.76 प्रतिशत लोगों में समाज सेवा के प्रति रुचि बढ़ी है। 39.46 प्रतिशत लोगों के सामाजिक दृष्टिकोण में कोई परिवर्तन नहीं हुआ है। बहुत कम 0.78 प्रतिशत लोगों में समाजसेवा के प्रति रूचि कम हुई है।

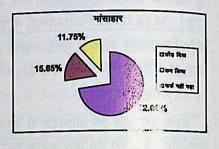
(ख) दुःखियों व गरीबों के लिये अच्छा करने की भावना

योग से लोगों में दुःखियों तथा असहायों की सहायता करने की भावना में बढ़ोतरी होती है। सर्वेक्षण में यह तथ्य सामने आया है कि 66.29 प्रतिशत लोगों में जनकल्याण की भावना में बढ़ोतरी हुई है।

33.30 प्रतिशत लोगों के दृष्टिकोण में कोई परिवर्तन नहीं आया है।

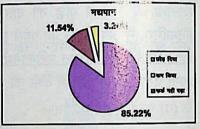
16. दुर्व्यसन/दुर्गुणों में आये परिवर्तन

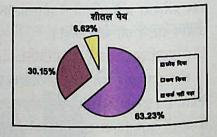
योग-प्राणायाम हमारे अंदर सात्विकता को बढ़ाता है। इससे हमारी चेतना विषय-विकारों से विमुख होती जाती है। शाश्वत प्रज्ञा के उदय के साथ ही मनुष्य का मन विभिन्न सांसारिक व्यसनों से स्वतः दूर ही रहता है। सर्वेक्षण ने विभिन्न व्यसनों पर योग-प्राणायाम के प्रभाव का अध्ययन किया जिसके परिणाम इस प्रकार से हैं -

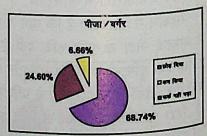
(क) मांसाहार

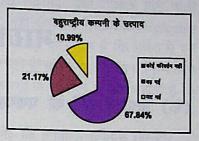
यह एक वैज्ञानिक तथ्य है कि मनुष्य की शारीरिक व जैविक संरचना एक विशुद्ध शाकाहारी प्राणी की है, फिर भी व्यसनों के चलते आदमी मांसाहार का सेवन करने लगता है। सर्वेक्षण से यह बात सामने आई कि प्रतिभागियों में से जो 27.48 प्रतिशत व्यक्ति मांसाहारी थे, उनमें से 72.60 प्रतिशत ने मांसाहार त्याग दिया। 15.65 प्रतिशत मांसाहारी प्रतिभागी प्राणायाम करने के बाद भी मांसाहार नही छोड़ सके।

(ख) मद्यपान

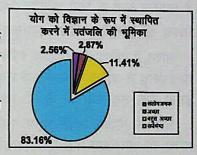
मदिरापान मनुष्य की चेतना को निष्क्रिय कर उसे पशु की श्रेणी में ला खड़ा करता है। मदिरापान के शारीरिक व सामाजिक दुष्प्रभाव सुविदित हैं, फिर भी इस व्यसन का प्रसार बढ़ ही रहा है।

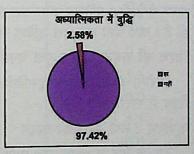
सर्वेक्षण में यह बात सामने आयी कि अल्कोहल प्रयोग करने वाले व्यक्तियों के संदर्भ में योग-प्राणायाम के प्रभाव किसी चमत्कार से कम नहीं रहे हैं। सर्वेक्षण में यह निष्कर्ष रहा कि मदिरापान करने वाले प्रतिभागियों में से 85.22 प्रतिशत ने योग-प्राणायाम आरम्भ करने के बाद मदिरापान त्याग दिया। सिर्फ 3.24 प्रतिशत प्रतिभागी ही योग करने के बावजूद भी मदिरा त्यागने में असफल रहे। योग-प्राणायाम के प्रभाव से मदिरापान त्यागने वाले व्यक्तियों का सामाजिक, आर्थिक व सांस्कारिक जीवन पूरी तरह बदल गया है।

(ग) शीतल पेय

अब यह बात वैज्ञानिक तौर पर भी प्रमाणित हो चुकी है कि शीतल पेय शक्कर मिला हुआ जहर ही है। फिर भी लुभावने विज्ञापनों के बूते पर शीतल पेय कम्पनियों ने पूरे विश्व के करोड़ों लोगों के जीवन में जहर घोल रखा है। योग-प्राणायाम के करने से मनुष्य इस व्यसन से स्वतः दूर रहता है। सर्वेक्षण के निष्कर्ष बताते हैं कि शीतल पेय पीने वाले प्रतिभागियों में से 63.23 प्रतिशत ने योग-प्राणायाम करने के बाद इस व्यसन से मुक्ति पा ली। शेष 30.15 प्रतिशत लोगों ने कम कर दिया। शीतल पेय पीने वाले लोगों में से सिर्फ 6.62 प्रतिशत ही इन पेयों के सेवन से मुक्ति नहीं पा सके।

(घ) पीजा/बर्गर :

बहुराष्ट्रीय कम्पनियां सिर्फ स्वाद के नाम पर वसा व मिर्च-मसालों से भरे हुए खाद्य पदार्थ जैसे पीज़ा/बर्गर को धड़ल्ले से विश्व में बेच रही हैं। इनके खाने से मोटापे, मधुमेह से लेकर कैंसर जैसे घातक रोगों के होने का खतरा रहता है। पीज़ा/बर्गर से मुक्ति पाने वाले लोग निश्चित आरोग्य से परिपूर्ण लम्बा जीवन जी पाएंगे। सर्वेक्षण के निष्कर्ष बताते हैं कि पीज़ा/बर्गर खाने वाले प्रतिभागियों में से 68.74 प्रतिशत ने योग-प्राणायाम करने के बाद इस से मुक्ति पा ली, 24.60 प्रतिशत लोगों ने कम कर दिया। पीज़ा/बर्गर खाने वाले लोगों में से सिर्फ 6.66 प्रतिशत ही इन के सेवन से मुक्ति नहीं पा सके।

(ङ.) बहुराष्ट्रीय कम्पनी के (शून्य तकनीकी से बने) उत्पाद

बहुराष्ट्रीय कम्पनियों ने पूरी दुनिया में अपने उत्पादों का जाल फैला रखा है विशेषकर शून्य तकनीकी से बनी हुई चीजें जो मनुष्य या किसी देश राष्ट्र की उन्नति में सहयोगी नहीं अपितु बाधक हैं। जिनसे आदमी विलासी व बीमार हो जाता है, का उत्पादन ही ये कम्पनियां करती हैं। वे गरीब देशों का बेरहमी से शोषण कर रहे हैं। उनके उत्पादों में स्वास्थ्य मानको का भी ध्यान नहीं रखा जाता। सर्वेक्षण में यह तथ्य उभर कर आया है कि योग अपनाने के बाद 67.84 प्रतिशत लोगों ने बहुराष्ट्रीय कम्पनियों के उत्पाद खरीदने बंद कर दिए हैं जबकि 21.17 प्रतिशत लोगों ने इस ओर ध्यान ही नहीं दिया तथा 10.99 प्रतिशत लोगों पर इसका कोई प्रभाव नहीं पड़ा है। बहुराष्ट्रीय कम्पनियों के उत्पादों के उपयोग को त्याग कर ही लोग अपने देश की संपदा को बचा पाएंगे।

17. योग को विज्ञान के रूप में स्थापित करने में पतंजलि योगपीठ की भूमिका

पतंजलि योगपीठ की स्थापना योग को विज्ञान के रूप में स्थापित करने के लिए की गई थी। सर्वेक्षण में जब प्रतिभागियों से इस विषय पर पूछा गया तो 83.16 प्रतिशत लोगों ने संस्थान की भूमिका को सर्वश्रेष्ठ और 11.41 प्रतिशत ने इसे 'बहुत अच्छा' बताया। केवल 2.56 प्रतिशत लोगों ने इस दिशा में संस्थान के काम को संतोषजनक बताया।

18. आध्यात्मिकता में वृद्धि

अध्यात्म के क्षेत्र में योग का बड़ा महत्व है। आध्यात्मिकता का अर्थ मजहबी कट्टरता या उन्माद नहीं अपितु अपने जीवन को अर्न्तमुखी बनाकर एक परमसत्ता में विश्वास रखकर मानवीय मूल्यों का निर्वहन कर सीधा सच्चा जीवन जीने से है। आध्यात्मिकता की उच्च स्थिति हमें मानव सेवा को ही भगवद् सेवा समझने का उपदेश देती है। आध्यात्मिकता का उपवन योग के जल से ही सींचा जाता है। योग हमें अनासक्त भाव से जीवन के भोगों के बीच स्थिति प्रज्ञा को खोकर जीवनयापन करने में समर्थ करता है। हमारी संस्कृति में योग के माध्यम से मोक्ष प्राप्ति तक की बात की गई है। सर्वेक्षण से पता चला है कि 97.42 प्रतिशत लोगों ने यह माना है कि योग से अध्यात्म के प्रति उनकी अनुभूति में बढ़ोतरी हुई है। केवल 2.58 प्रतिशत लोगों ने इस मामले में नकारात्मक रवैया दिखलाया है। इससे पता चलता है कि राष्ट्र, संस्कृति और अध्यात्म के प्रति दृष्टिकोण के बदलाव में योग की भूमिका महत्वपूर्ण हैं।

अतः पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार द्वारा बड़े पैमाने पर किया गया यह सर्वेक्षण अपनी विधि, स्वरूप, व्यापकता व प्रतिनिधित्व की दृष्टि से अद्वितीय रहा है। इस सर्वेक्षण ने योग के मनोदैहिक प्रभावों से जुड़ी उन अवधारणाओं को सुदृढ़ व वैज्ञानिक रूप से प्रतिष्ठापित कर दिया जिन्हें विज्ञान की दुहाई देकर अब तक दुत्कार दिया जाता रहा था। स्थूल मानव शरीर से लेकर अदृश्य चेतना तक पर योग के प्रभावों को इतने व्यापक स्तर पर संकलित व विश्लेषित कर सटीक निष्कर्ष निकालना ही इस सर्वेक्षण की विशिष्टता रही है। सर्वेक्षण शोध के चमत्कारिक परिणाम जहां योग-प्राणायाम को एक पूर्णतया वैज्ञानिक विधा के रूप में चिर-स्थायी रूप से स्थापित करेंगे, वहीं रोगों से भयावह रूप से ग्रस्त मानवता को योग-प्राणायाम में आशा की सशक्त किरण नजर आएगी। यहीं हमारी आशा व विश्वास है।

सप्तम अध्याय

भारत में रोगों की विभीषिका

(क) भारत में रोगों की भयावहता एवं उपलब्ध आधुनिक चिकित्सा की स्थिति

उपलब्ध आर्थिक संसाधनों की दृष्टि से भारत एक निर्धन देश है। देश के लोगों के पास न तो पर्याप्त आर्थिक संसाधन हैं और न ही वे शारीरिक तथा मानसिक रूप से स्वस्थ हैं। इसके पीछे अनेक कारण है। आधिकारिक तौर पर देश के लगभग 26 प्रतिशत (विश्व स्वास्थ्य संगठन के सर्वे रिपोर्ट 1999-2000 के अनुसार) लोग गरीबी रेखा से नीचे जीवनयापन कर रहे हैं और यह गरीबी रेखा का पैमाना प्रतिदिन सिर्फ निश्चित कैलोरी की उपलब्धता पर टिका है (ग्रामीण क्षेत्रों के लिये प्रतिदिन 2400 कैलोरी व शहरों के लिये प्रतिदिन 2100 कैलोरी)।

विश्व की सर्वाधिक गरीब जनसंख्या भारत में

भारत में दुनिया के सर्वाधिक गरीब रहते हैं। यहां विश्व के 40 प्रतिशत से अधिक गरीब लोग पाए जाते हैं। वैसे तो 1 अरब से अधिक जनसंख्या के साथ भारत विश्व की जनसंख्या का लगभग 1/6 भाग अपने अंदर रखता है, परंतु इतनी बड़ी जनसंख्या को निरोगी रखना किसी भी सरकार या शासन के लिये संभव नहीं है।

भारत में विशाल जनसंख्या ही एक समस्या है। पिछली शताब्दी में विश्व की जनसंख्या जहां तीन गुना बढ़ी है, भारत की जनसंख्या में 5 गुना बढ़ोत्तरी हुई है। विश्व की लगभग 50 प्रतिशत जनसंख्या शहरों में रह रही है, वहीं भारत में 30-35 प्रतिशत जनसंख्या ही शहरों में रहती है। स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धता भी अधिकतर शहरों में ही है। गांव अभी तक इस सुविधा से वंचित हैं।

विश्व की सबसे अधिक युवा जनसंख्या भारत में

आरोग्य की आवश्यकता इसलिये भी जरूरी है क्योंकि जन्म दर अधिक होने के कारण देश में युवाओं की संख्या विश्व में सबसे अधिक है।

कुपोषण : रोगों का मुख्य कारण

देश के आधे से अधिक बच्चे कुपोषण के कारण पूर्ण शारीरिक व मानसिक विकास की अवस्था तक पहुंच ही नहीं पा रहे हैं। कुपोषण के कारण अनेक सही तरीके से काम करने में असमर्थ हैं। लोगों के आम स्वास्थ्य का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि ग्रामीण क्षेत्रों में भी 37.4 प्रतिशत वयस्क पुरुष तथा 39.4 प्रतिशत वयस्क महिलाएं दीर्घकालीन ऊर्जा की कमी (chronic energy deficiency) से ग्रस्त हैं। देश में संसाधनों के अभाव से प्रतिवर्ष लगभग 24 लाख बच्चे (पांच साल से कम आयु) ऐसी बीमारियों से ग्रस्त हो रहे हैं जिनका उपचार संभव नही है।

जनसंख्या का आयु अनुसार वितरण

आयु	जनसंख्या
0-14 साल	37.8
15-59	55.5
60 से अधिक	6.7

बढ़ती हुई जीवन प्रत्याशा : बढ़ते रोग

पिछले 50 वर्षों में जन्म के समय अनुमानित जीवन प्रत्याशा (life expectancy at birth) के दोगुना होने के कारण देश में बीमार लोगों की संख्या में अप्रत्याशित बढ़ोतरी हुई हैं। सभ्यता के विकास, भौतिक और स्वास्थ्य सुविधाओं की उपलब्धता के कारण जन्म के समय जीवन प्रत्याशा 64.8 वर्ष हो गयी हैं। यदि इस बढ़ती हुई जनसंख्या को आरोग्य नहीं प्राप्त करवाया गया तो देश की उत्पादकता घटेगी व देश बीमारों का देश या रुग्णालय बन कर रह जायेगा।

भारत में स्वास्थ्य का वर्तमान परिदृश्य

यह एक महत्वपूर्ण तथ्य है कि भारत में प्रति व्यक्ति औसत आयु बढ़ने के कारण बीमारियों की संख्या में लगातार वृद्धि हो रही है। हैरानी की बात यह है कि देश में जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां (Life Style Diseases) तो बढ़ ही

रही हैं (जिनका बढ़ना स्वाभाविक है)। साथ ही पुरानी, फैलने वाली व तकनीकी रूप से पूर्णतया उपचारित होने वाली बीमारियां भी देश में अभी तक जड़ जमाए हुए हैं। परिणामस्वरूप यह देश संक्रामक तथा उपचार होने वाली (Communicable and Preventable) व बिना फैलने वाली व जीवन शैली से जुड़ी बीमारियों (Non-communicable and life style diseases) दोनों तरह की बीमारियों से ही त्रस्त है। तथ्य का भयावह पहलू यह है कि भारत में इन दोनों तरह की बीमारियों की उपस्थिति विकसित देशों की तुलना में ही अधिक नहीं हैं, बल्कि यह मध्यम व निम्न आय वाले देशों से भी अधिक है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के वर्ष 1998 में मृत्यु के कारणों के अध्ययन से पता चलता है कि भारत पूरी तरह से दोनों प्रकार की बीमारियों की चपेट में हैं।

भारत में मृत्यु के कारण, 1998

	मौतें (प्रतिशत में)
1. संक्रामक, मातृत्व, नाड़ी, पोषक (Communicable, maternal, perinatal & nutritional)	**42.2**
संक्रमण और परजीवी रोग (Infectious and parasitic diseases)	22.7
श्वसन संक्रमण (Respiratory infections)	10.6
मातृत्व दशा (maternal conditions)	1.3
नाड़ी रोग (Diseases of Nervous system)	6.6
पोषक कमी (Nutritional deficiencies)	1.1
2. गैर संक्रामक स्थिति (Non-communicable conditions)	**47.9**
असाध्य कैंसर (Malignant Neoplasms)	7.0
अन्य कैंसर (Other Neoplasms)	0.1
मधुमेह (Diabetes mellitus)	1.1
पोषक/पाचन दोष (Nutritional/Digestive Disorders)	0.0
मानसिक दोष (Neuropsychiatric disorders)	1.1
इंद्रिय दोष (Sense organ disorders)	0.0
ह्रदय संबंधी रोग (Cardiovascular diseases)	30.2
श्वसन संबंधी रोग (Respiratory diseases)	3.0
पाचक रोग (Diseases of Digestive system)	2.6
प्रज़नन तथा मूत्राशय संबंधी रोग (Diseases of reproductive & urinary system)	1.1
त्वचा रोग (Skin diseases)	0.0
मांसपेशी अस्थि रोग (Musculoskeletal diseases)	0.0
जन्मजात विसंगतियां (Congenital abnormalities)	1.6
मुंह रोग (Oral diseases)	0.0
3. चोट (Injuries)	**9.9**
अनैच्छिक (Unintentional)	7.7
ऐच्छिक (Intentional)	2.1
Total	**100.0**

स्रोत : विश्व स्वास्थ्य संगठन 1999

मर्ज और उसके खर्च की लाचारी

भारत के स्वास्थ्य परिदृश्य का सबसे चौंका देने वाला पहलू यह है कि स्वास्थ्य पर खर्च होने वाली राशि में 4/5 हिस्सा (80 प्रतिशत) वह है जिसे बीमार व्यक्ति को रोग के इलाज के समय ही अपनी जेब से चुकाना पड़ता है। बीमारी पर होने वाले खर्च का सिर्फ 20 प्रतिशत ही व्यक्तिगत बीमा या सरकार सहयोग से आता है। बीमारी के समय ही स्वयं अपनी जेब से पैसे देकर इलाज कराने की दृष्टि से सिर्फ दो देशों का जेबी खर्चा (out of pocket expenditure on medical care) भारत से अधिक है - जोर्जिया (89.5 प्रतिशत), म्यांमार (82.6 प्रतिशत)। एक निर्धन देश के लोगों के लिये इतनी बड़ी राशि अपनी जेब से खर्च करके इलाज करवाने से अनेक समस्याएं उत्पन्न होती है।

बढ़ती बीमारियां व महंगी चिकित्सा

उपचार पर होने वाले खर्च में भी तेजी से वृद्धि हो रही है। बाह्य रोगी सेवा (Out patient care) के लिये सन् 1986-87 से 1995-96 के बीच प्रति उपचार होने वाले खर्चे में ग्रामीण क्षेत्रों में 67.7 प्रतिशत व शहरी क्षेत्रों में 103.4 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। इसी अवधि के लिये प्रति उपचार अंतः सेवा (In patient care) पर होने वाले खर्चे में ग्रामीण क्षेत्रों में 436.3 और शहरी क्षेत्रों में 320.1 प्रतिशत की वृद्धि हुई है।

इस तथ्य पर भी विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है कि हर प्रकार की बीमारियों के बढ़ने के बाद भी कुल सरकारी खर्च (Total government expenditure) के अनुपात में स्वास्थ्य पर होने वाला खर्च (Public expenditure on health) लगातार घट रहा है। यह भी आश्चर्यजनक सत्य है कि विभिन्न राष्ट्रीय स्वास्थ्य कार्यक्रमों पर खर्च होने वाली राशि का लगभग 80 प्रतिशत हिस्सा इन कार्यक्रमों में कार्यरत स्वास्थ्य कर्मियों के वेतन पर खर्च होता है।

विकसित देशों और अन्य देशों का स्वास्थ्य पर खर्च

देश	सकल घरेलू उत्पाद (GDP) में स्वास्थ्य पर (प्रतिशत में) खर्च का हिस्सा	सरकार के कुल खर्च में स्वास्थ्य पर (प्रतिशत में खर्च का हिस्सा
बांग्लादेश	3.8	7.1
भूटान	4.4	9.2
चीन	5.3	11.1
जर्मनी	10.6	17.3
भारत	4.9	5.3
मालदीव	7.6	10.2
नेपाल	5.4	9.0
पाकिस्तान	4.1	4.0
श्रीलंका	3.6	6.1
यूके-इंग्लैंड	7.3	14.9
अमेरिका	13.0	16.7

स्रोत - विश्व स्वास्थ्य संगठन (2002)

स्वास्थ्य सेवाओं पर खर्च की अन्य देशों से तुलना

जहां अमेरिका जैसे देश में सकल घरेलू उत्पाद का 13 प्रतिशत हिस्सा स्वास्थ्य सेवाओं पर खर्च होता है। भारत में यह हिस्सा 5.6 प्रतिशत ही है। प्रति व्यक्ति स्वास्थ्य सेवाओं पर होने वाले खर्च के आधार पर जर्मनी, इंग्लैंड व अमेरिका भारत की तुलना में क्रमशः 105, 76 व 196 गुना राशि खर्च करते हैं।

भारत में चिकित्सकों की उपलब्धता: तुलना

प्रति व्यक्ति डाक्टरों की उपलब्धता के मामले में भी भारत बहुत पीछे है। प्रति एक लाख व्यक्ति पर जहां जर्मनी में 350 डाक्टर व 957 नर्सें व अमेरिका में 279 डाक्टर व 972 नर्सें उपलब्ध हैं, वहीं भारत में यह संख्या 48 डाक्टर व 45 नर्स प्रति एक लाख जनसंख्या है। अर्हता प्राप्त डाक्टरों की कमी के कारण भारत में 10 लाख से अधिक गैर-अर्हता प्राप्त डाक्टर भी स्वास्थ्य के क्षेत्र में काम कर रहे हैं। जो 50 से 70 फीसदी स्वास्थ्य सम्बन्धी मामलों में प्रारम्भिक चिकित्सा परामर्श उपलब्ध करवाते हैं।

प्रति एक लाख व्यक्ति डाक्टरों की उपलब्धता

देश	डाक्टर प्रति एक लाख जनसंख्या	नर्स प्रति एक लाख जनसंख्या
भारत	48	45
जर्मनी	350	957
अमेरिका	279	972

स्वास्थ्य सेवाओं में असंतुलन : ग्रामीण क्षेत्र की अनदेखी

साथ ही, सरकार द्वारा स्वास्थ्य सेवाओं पर खर्च की जा रही राशि में बड़ा असंतुलन है। ग्रामीण क्षेत्र में, जहां देश की 3/4 प्रतिशत जनसंख्या रहती है, सरकार द्वारा स्वास्थ्य पर खर्च की जाने वाली कुल राशि का सिर्फ 1/10 भाग ही खर्च हो रहा है। निश्चित रूप से ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाले लोगों को बड़ी विषम स्थिति से गुजरना पड़ रहा है। योग-प्राणायाम की शरण में आकर आरोग्य प्राप्त करना ही स्थायी व सस्ता विकल्प है।

भारत में विभिन्न बीमारियों की स्थिति

भारत में शिशु मृत्यु दर 64 शिशु प्रति 1000 है। मातृत्व से जुड़ी मृत्यु भी बड़ी संख्या में है। प्रति 1 लाख गर्भवती महिलाओं में से 570 महिलाएं गर्भ से जुड़ी समस्याओं के कारण मौत के मुंह में चली जाती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, विश्व में गर्भ के दौरान होने वाली 5 लाख 29 हजार मौतों में से 1 लाख 36 हजार (25.7 प्रतिशत) भारत में होती है। यह विश्व में सर्वाधिक है। देश की 52 प्रतिशत महिलाएं एनीमिया की शिकार हैं। देश के 47 प्रतिशत बच्चे (3 साल तक) कम वजन के शिकार हैं। देश में प्रतिवर्ष 20 लाख से भी अधिक मलेरिया के रोगी मिल रहे हैं। राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण संगठन के अनुसार देश में इस समय 56 लाख के करीब एड्स के मरीज हैं जो दक्षिणी अफ्रीका के बाद विश्व में सर्वाधिक है। 1995 में एड्स के कारण भारत में 3 लाख लोगों की मृत्यु हुई। दस्तों के कारण मृत्यु आज भी भारत में बड़े पैमाने पर होती है। विश्व में दस्तों के कारण होने वाली 30 लाख मौतों में से एक तिहाई (10 लाख) मृत्यु सिर्फ भारत में ही हो रही है। दुनिया में टी.बी. के मरीज सबसे अधिक (विश्व का एक तिहाई) भारत में है। देश में इस समय लगभग डेढ़ करोड सक्रिय टी.बी. के मरीज हैं और प्रति वर्ष 22 लाख नये टी.बी. के मरीज इनमें जुड़ रहे हैं। हर वर्ष भारत में साढ़े चार लाख से भी अधिक मौतें टी.बी. से होती हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार भारत के 2025 तक विश्व की मधुमेह राजधानी बन जाने की आशंका है। भारत के ग्रामीण क्षेत्रों में जनसंख्या का 4 प्रतिशत और शहरी क्षेत्रों में 4 से 11.6 प्रतिशत जनसंख्या मधुमेह की शिकार है।

दवाओं की उपलब्धता

देश में व्याप्त स्वास्थ्य सेवाओं की स्थिति का इसी तथ्य से पता लग जाता है कि प्रति एक लाख जनसंख्या पर चिकित्सकों की उपलब्धता 48 ही है। विश्व बैंक की 2006 में प्रकाशित रिपोर्ट स्वास्थय की प्राथमिकतायें (Priorieties in Health) के अनुसार 65 प्रतिशत लोगों को अत्यावश्यक दवाएं भी उपलब्ध नहीं हैं। देश के सिर्फ 60 प्रतिशत बच्चों (12 साल से कम) को ही आवश्यक वैक्सीन दी जा रही हैं। इतनी विस्तृत और निर्धन जनसंख्या को अरोग्य के लिये योग पद्वति पर ही आना पड़ेगा।

बीमारी: देश में गरीबी का सबसे बड़ा कारण

बीमारी के कारण भारत में प्रति वर्ष करोड़ों लोग कर्ज में दब जाते हैं। किसी भी परिवार का यदि एक व्यक्ति भी

विश्व में दवाओं की बिक्री : क्षेत्रानुसार *Source: IMS World Review 2004*

World Audited Market	2003 बिक्री	% Global Sales
उत्तरी अमेरिका (North America)	229.5	49%
यूरोपियन संघ (European Union)	115.4	25
रेस्ट ऑफ यूरोप (Rest of Europe)	14.3	3
जापान (Japan)	52.4	11
एशिया, अफ्रीका और आस्ट्रेलिया (Asia, Africa and Australia)	37.3	8
लेटिन अमेरिका (Latin America)	17.4	4
कुल	$ 466.3 bn	100%

विश्व में सन् 2003 में अंग्रेजी दवाओं की बिक्री *Source : IMS World Review 2004*

Rank	Audited World Therapy Class	2003 Sales ($bn)
1	कोलेस्ट्राल और ट्राइग्लिसराइड रिड्यूसर (Cholestrol & Triglyceride Reducers)	26.1
2	एन्टी-अलसरएन्टस (Anti-ulcerants)	24.3
3	एन्टीडिप्रेसैंटस (Antidepressants)	19.5
4	नान-स्टीरायडल्स (Antirheumatic Non-Steroidals)	12.4
5	एन्टीसाइकोटिक्स (Antipsychotics)	12.2
6	कैल्शियम एन्टागोनिस्ट्स, प्लेन (Calcium Antagonists, Plain)	10.8
7	एरिथ्रोपोटिंस, प्लेन (Erythropoietins, Plain)	10.8
8	एन्टिइपीलेप्टिक्स (Anti-Epileptics)	9.4
9	ओरल एन्टिडायबेटिक्स (Oral Antidiabetics)	9.0
10	सिफेलोस्पोरिंस और कंबिनेशंस (Cephalosporins & Combinations)	8.3
	Total Leading 10 ATCs at Level 3 $ 142.0bn	

किसी बड़ी बीमारी का शिकार हो जाता है तो पूरे का पूरा परिवार ही कंगाल होकर पीढ़ियों तक कर्ज के बोझ के नीचे दब जाता है। विश्व बैंक के वर्ष 2001 के अध्ययन चौंका देने वाले तथ्य सामने लाते हैं। ये तथ्य निम्नलिखित हैं -

1. एक आम भारतीय यदि एक बार भी बीमारी के कारण अस्पताल में भर्ती हो जाये तो उसे अपनी पूरे साल की आमदनी का आधा हिस्सा इलाज पर लगाना पड़ता है।

2. अस्पताल में दाखिल होने वाले व्यक्तियों में से 40 प्रतिशत को इलाज करवाने के लिये या तो कर्ज लेना पड़ता है या अपनी चल-अचल सम्पत्ति बेचनी पड़ती है। अस्पताल में दाखिल होने वाले व्यक्तियों में से 35 प्रतिशत तो पहले ही गरीबी रेखा से नीचे होते हैं।

3. इलाज करवाने के लिये अपनी जेब से खर्चा करने के कारण भारत की 2.2 प्रतिशत जनसंख्या हर वर्ष गरीबी रेखा से नीचे चली जाती है।

एक ऐसे देश में जहां प्रति व्यक्ति मासिक औसत आय 1000 रुपये से भी कम है, एलोपैथ पद्धति से रोग की जांच व उपचार व्यय की दृष्टि से असंभव ही है। (प्रति व्यक्ति औसत आय 2000-01 -वार्षिक 10306 रुपये)। ग्रामीण क्षेत्रों में विशेष रूप से आय अतिनिम्न होने के कारण व्यक्ति बिना कर्ज लिये एलोपैथ पद्धति से सामान्य बीमारियों जैसे

सन् 2003 में प्रमुख दवाओं की बिक्री *Source : IMS World Review 2004*

Rank	Audited World Product Sales	2003 Sales ($bn)
1	लिपिटर (Lipitor)	10.3
2	जोकोर (Zocor)	6.1
3	जिपरैक्सा (Zyprexa)	4.8
4	नोरवैस्क (Norvasc)	4.5
5	एरपो Erypo (Eprex/Procrit)	4.0
6	प्रीवेसिड (Ogastro/Prevacid)	4.0
7	नेक्सिम (Nexium)	3.8
8	प्लेविक्स (Plavix)	3.7
9	सेरेटाइड (Seretide/Advair)	3.7
10	जोलोफ्ट (Zoloft)	3.4
	Total 10 Leading Products	$48.3bn

ज्वर आदि का इलाज भी संभव नहीं है। बिहार जैसे राज्य, जहां प्रति व्यक्ति मासिक आय 275 रुपये से भी कम है, के लोगों के लिये किसी भी रोग का उपचार करना कष्टदायी ही होता है।

इस अध्ययन का निष्कर्ष है कि बीमारियों के इलाज पर होने वाला खर्च ही देश में गरीबी का सबसे बड़ा कारण है। दवा कम्पनियां अपने उत्पाद बेचने के चक्कर में मरीज को भी उपभोक्ता के रूप में देखती हैं। इस निराशाजनक स्थिति में यदि राष्ट्र के लिये कोई आशा की किरण दिखती है तो सिर्फ योग-प्राणायाम। योग-प्राणायाम से न केवल रोगों से छुटकारा मिलेगा, बल्कि व्यक्ति की उत्पादकता में भी विशेष वृद्धि होगी।

पाश्चात्य चिकित्सा पद्धति की मूल कमी

पाश्चात्य चिकित्सा पद्धति की मूल कमी यह है कि यह रोगी को आरोग्य देने की बजाये उसे रोग की एक अवस्था से दूसरी अवस्था में पहुंचाती रहती है। बीमारी का उपचार करने में असमर्थ पाश्चात्य चिकित्सा पद्धतियां, विशेषकर एलोपैथी, बीमारी को नियंत्रित करने तक ही सीमित रहती है। साथ ही दवा के दुष्प्रभाव रोगी को अन्य व नई बीमारियों का मरीज भी बना देते हैं। दवाओं के दुष्प्रभाव से ही नये रोगों का जन्म का होता रहता है। कुल मिला कर बीमारियां दवाओं से हमेशा दो कदम आगे ही रहती हैं। एलोपैथी चिकित्सा पद्धति की असफलता का इससे बड़ा और क्या प्रमाण होगा कि 1970 के बाद भी 32 नई संक्रामक बीमारियां दुनिया में जन्म ले चुकी हैं।

स्वास्थ्य संबंधी शोध : विकसित देशों की बीमारियों को ही प्राथमिकता

पाश्चात्य चिकित्सा का शोध सिर्फ विकसित देशों की बीमारियों पर ही केन्द्रित है। 1975 से 1999 तक दुनिया में आविष्कारित [illegible]233 नई दवाओं में से सिर्फ 13 ही ऐसी दवाएं थी जो विशेष रूप से उष्ण कटिबंधीय देशों की बीमारियों में काम आती थीं। यद्यपि निम्न व मध्यम आय वाले देशों में बीमारी का बोझ 92 प्रतिशत है जबकि उच्च आय वाले देशों में सिर्फ 8 प्रतिशत, फिर भी स्वास्थ्य संबंधी शोध की 95 प्रतिशत राशि उच्च आय वाले देशों की बीमारियों के इलाज पर खर्च होती है और सिर्फ 5 प्रतिशत निम्न व मध्यम आय वाले देशों की बीमारियों पर। निश्चित रूप से दवा कम्पनियां सिर्फ मुनाफे के लिये विकसित देशों की बीमारियों पर अपना ध्यान केन्द्रित रखती हैं।

नयी दवा पर खर्च

अमेरिका में नई दवा को बाजार में लाने में 10 वर्ष तक का समय और लगभग 250 मिलियन डालर (1125 करोड़ रुपये) की राशि खर्च हो जाती है। हर 10,000 नये रसायनों में से सिर्फ 10 ही प्री क्लीनिकल अवस्था तक आ पाते हैं। इनमें से सिर्फ 5 ही मानव परीक्षण की अवस्था तक पहुंचते हैं और उनमें से सिर्फ 1 ही बाजार में दवा के रूप में आता है।

भारत में दवाओं का उत्पादन

वर्ष 2004-2005 के दौरान भारतीय दवा उद्योग ने 4 बिलियन डालर (18000 करोड़ रुपये) की घरेलू बिक्री व 3 बिलियन डालर (13500 करोड़ रुपये) से अधिक का निर्यात किया। कुल मिलाकर भारतीय उद्योग ने 2004-2005 में 28500 करोड़ रुपये का उत्पादन किया। वर्ष 2004-2005 में भारत ने 3056 करोड़ रुपये की दवाइयां आयात भी कीं।

वर्ष 2005-06 में भारतीय दवा उद्योग ने 4.5 बिलियन डालर (20250 करोड़ रुपये) की घरेलू बिक्री व 3.8 बिलियन डालर (17100 करोड़ रुपये) का निर्यात किया। कुल मिलाकर भारतीय दवा उद्योग ने वर्ष 2005-2006 में 37350 करोड़ रुपये का कारोबार किया। इसी अवधि में भारत ने लगभग 3500 करोड़ रुपये की दवाएं आयात भी कीं।

वर्ष 2006 में विश्व में 602 बिलियन डालर की दवाएं बेची गयीं। रुपये के हिसाब से 27 लाख 9 हजार करोड़ राशि की दवाएं एक वर्ष में बिकना विश्व में व्याप्त बीमारियों के परिमाण का सूचक है। अकेले उत्तरी अमेरिका में 265.7 बिलियन डालर (विश्व का 47%) की दवाएं प्रयोग में लाई गयी।

(ख) आधुनिक चिकित्सा द्वारा विविध रोगों की चिकित्सा पर आने वाले खर्च का अध्ययन

योग से एक बहुत बड़ी धनराशि की बचत प्रति वर्ष की जा सकती है। कई अरब रुपयों की दवाओं की खपत होती है भारत में। भारत में दवाओं का विशाल बाज़ार होने के कारण ही तमाम बहुराष्ट्रीय दवा निर्माता कंपनियां यहां कारोबार फैलाने के लिए जी तोड़ प्रयास करती हैं। दवाओं की बिक्री कितनी ज्यादा से ज्यादा हो यही उनका एक मात्र प्रयास होता हैं। इसके लिए वह कोई भी प्रयास करने से चूकते नहीं हैं। और आप यह भी जान लें कि उनके प्रयास नैतिकता-अनैतिकता से परे होते हैं। उनके लिए इन बातों का कोई मतलब नहीं होता है कि अपनी दवाएं बेचने के लिए वह जो हथकंडे अपना रहे हैं वह नैतिकता की सीमा में हैं या नहीं। अगर इस बात पर शोध किया जाए कि

एलोपैथी दवाओं के नाम पर जितनी दवाएं भारतवासियों को दी जा रही हैं उनमें से कितने प्रतिशत दवाओं की जरूरत सचमुच होती है हमारा तो अपने अनुभवों के आधार पर यह निष्कर्ष है कि कुल खपत में से करीब आधी दवाओं की खपत तो निरर्थक ही कराई जाती है महज मुनाफा कमाने के चक्कर में। मुनाफा कमाने की इस क्षुद्र मानसिक मनोविकार के चलते देशवासियों के स्वास्थ्य, देश के साथ कितना घात-प्रतिघात हो रहा है आज इस ओर ध्यान देने की सख्त आवश्यकता है। क्यों कि ऐसा न करने से देश पर जो दो तरफा मार पड़ रही है उससे बचा नहीं जा सकता। पहला यह कि इन दवाओं के साइड इफेक्ट्स से देशवासियों को जो शारीरिक नुकसान हो रहा है वह तो है ही। विशाल धनराशि जो देशवासियों, देश के विकास में खर्च होनी चाहिए वह दवा निर्माताओं के खजाने में जा रही है। देशवासियों की गाढ़ी कमाई उनके काम न आ कर बहुराष्ट्रीय कंपनियों को मालामाल कर रही है। हमारा कहना यह है, प्रयास यह है कि यह सूरत बदलनी चाहिए। यह बात कहने का कोई मतलब नहीं है कि बहुराष्ट्रीय कंपनियों के संजाल से निकलना संभव नहीं है। हर सूरत बदली जा सकती है। कुछ भी असंभव नहीं है। बस जरूरत हिम्मत, उत्साह, और ईमानदारी से प्रयास करने की है। क्रांतिकारी विचारों वाले कवि श्री दुष्यंत कुमार की यह लाइनें इस क्रम में बड़ी प्रासंगिक हैं कि 'कौन कहता है कि आकाश में सुराख नहीं हो सकता, एक पत्थर तो तबीयत से उछालो यारो।' तो हमारा प्रयास 'योग' के माध्यम से इस दोतरफा मार से देश को बचाने का है। क्योंकि 'योग' करने के लिए किसी प्रकार के खर्च की जरूरत नहीं होती। वास्तविक स्थिति बता कर मानवता के कल्याण के संकल्प को पूरा करने का प्रयास है। प्रसंगवश आज की आम हो चुकी बीमारियों पर आने वाले वार्षिक खर्च का एक ब्यौरा यहां [illegible] हैं। जो हमें वह तसवीर दिखाने में कामयाब होगा जिसमें यह नजर आएगा कि दवा निर्माता कंपनियों के खजाने को [illegible] भारतवासी किस प्रकार स्वयं को हानि पहुंचाते हुए समृद्ध कर रहे हैं। समस्त ब्यौरा चार्ट के रूप में प्रस्तुत है।

1. डायबिटीज के मरीजों द्वारा ली जाने वाली दवाओं का अनुमानित खर्च

दवाएं	रु. 600 प्रति मासिक	रु. 7200 प्रति वर्ष
प्रतिदिन ब्लड शुगर की जांच	रु. 600 प्रति मासिक	रु. 7200 प्रति वर्ष
मासिक जांच	रु. 200 प्रति विजिट	रु. 2400 प्रति वर्ष
रक्त जांच	रु. 200 प्रति जांच	रु. 2400 प्रति वर्ष
ग्लाइकोसिलेटेड एचबी	रु. 300 प्रति तीन महीने	रु. 1200 प्रति वर्ष
ईसीजी	रु. 150 प्रति तीन महीने	रु. 600 प्रति वर्ष
फंडस परीक्षण	रु. 200 प्रति छः महीने	रु. 400 प्रति वर्ष
विशेष जांचें (लिपिड इत्यादि)	रु. 600 प्रति तीन महीने	रु. 2400 प्रति वर्ष
3डी इको तथा टीएमटी		रु. 2000 प्रति वर्ष
आपातकालीन भर्ती किसी बीमारी या जटिलता के कारण		रु. 5000 प्रति वर्ष
	कुल खर्च	रु. 30800 प्रति वर्ष

2. इंसुलिन लेने वाले डायबिटीज के मरीजों द्वारा ली जाने वाली दवाओं का अनुमानित खर्च

इंसुलिन	रु. 900 प्रति मासिक	रु. 10800 प्रति वर्ष
प्रतिदिन ब्लड शुगर की जांच	रु. 600 प्रति मासिक	रु. 7200 प्रति वर्ष
मासिक जांच	रु. 200 प्रति विजिट	रु. 2400 प्रति वर्ष
रक्त जांच	रु. 200 प्रति जांच	रु. 2400 प्रति वर्ष
ग्लाइकोसिलेटेड एचबी	रु. 300 प्रति तीन महीने	रु. 1200 प्रति वर्ष
ईसीजी	रु. 150 प्रति तीन महीने	रु. 600 प्रति वर्ष
फंडस परीक्षण	रु. 200 प्रति छः महीने	रु. 400 प्रति वर्ष
विशेष जांचें (लिपिड इत्यादि)	रु. 600 प्रति तीन महीने	रु. 2400 प्रति वर्ष
2डी इको तथा टीएमटी		रु. 2000 प्रति वर्ष
आपातकालीन भर्ती	किसी बीमारी या जटिलता के कारण	रु. 5000 प्रति एपिसोड
	कुल खर्च	रु. 34400 प्रति वर्ष

3. ब्रांकियल अस्थमा के मरीजों द्वारा ली जाने वाली दवाओं का अनुमानित खर्च

दवाएं	रु. 2500 प्रति मासिक	रु.30000 प्रति वर्ष
मासिक जांच	रु. 200 प्रति विजिट	रु.2400 प्रति वर्ष
रक्त जांच	रु. 200 प्रति जांच	रु.2400 प्रति वर्ष
विशेष जांचें	रु. 800 प्रति तीन महीने (इम्यूनोलोजी/सीटी आदि)	रु.3200 प्रति वर्ष
आपातकालीन भर्ती	किसी बीमारी या जटिलता के कारण	रु.10000 प्रति वर्ष
	कुल खर्च	रु. 48000 प्रति वर्ष

4. हायपरटेंशन के मरीजों द्वारा ली जाने वाली दवाओं का अनुमानित खर्च समस्याओं के कारण सर्जरी

दवाएं	रु. 1500 प्रति मासिक	रु. 18000 प्रति वर्ष
मासिक जांच	रु. 200 प्रति विजिट	रु. 2400 प्रति वर्ष
रक्त जांच	रु. 300 प्रति जांच	रु. 3600 प्रति वर्ष
ईसीजी	रु. 150 प्रति तीन महीने	रु. 1800 प्रति वर्ष
फंडस परीक्षण	रु. 200 प्रति छः महीने	रु. 2400 प्रति वर्ष
विशेष जांचें (लिपिड इत्यादि)	रु. 1000 प्रति तीन महीने	रु. 4000 प्रति वर्ष
2डी इको तथा टीएमटी		रु. 2000 प्रति वर्ष
आपातकालीन भर्ती	किसी बीमारी या जटिलता के कारण	रु. 5000 प्रति वर्ष
	कुल खर्च	रु. 39200 प्रति वर्ष

5. आर्थराइटिस के मरीजों द्वारा ली जाने वाली दवाओं का अनुमानित खर्च

दवाएं	रु. 3000 प्रति मासिक	रु.36000 प्रति वर्ष
मासिक जांच	रु. 200 प्रति विजिट	रु.2400 प्रति वर्ष
रक्त जांच	रु. 300 प्रति जांच	रु.3600 प्रति वर्ष
फिजियोथेरेपी	रु. 2000 प्रति महीने	रु.24000 प्रति वर्ष
रिहैब्लीटेशन	रु. 2000 प्रति महीने	रु.24000 प्रति वर्ष
विशेष जांचें (इम्यूनोलोजिकल/सीटीआदि)	रु. 5000 प्रति छः महीने	रु. 10000 प्रति वर्ष
सर्जरी (जोड़ों का प्रत्यारोपण) चिकित्सा (लगभग)		रु. 2 लाख प्रति सर्जरी
	कुल खर्च	रु. 300,000 प्रति वर्ष

6. डायबिटीज के साथ-साथ हायपरटेंशन के भी जो मरीज हैं उनके द्वारा ली जाने वाली दवाओं का अनुमानित व्यय।

दवाएं	रु. 1500 प्रति मासिक	रु. 18000 प्रति वर्ष
प्रतिदिन ब्लड शुगर की जांच	रु. 600 प्रति मासिक	रु.7200 प्रति वर्ष
मासिक जांच	रु. 200 प्रति विजिट	रु.2400 प्रति वर्ष
रक्त जांच	रु. 300 प्रति जांच	रु.3600 प्रति वर्ष
ग्लाइकोसिलेटेड एचबी	रु. 300 प्रति तीन महीने	रु.1200 प्रति वर्ष
ईसीजी	रु. 150 प्रति तीन महीने	रु.600 प्रति वर्ष
फंडस परीक्षण	रु. 200 प्रति छः महीने	रु.400 प्रति वर्ष
विशेष जांचें (लिपिड इत्यादि)	रु. 800 प्रति तीन महीने	रु.3200 प्रति वर्ष
2डी इको तथा टीएमटी		रु. 2000 प्रति वर्ष
आपातकालीन भर्ती	किसी बीमारी या जटिलता के कारण	रु. 10000 प्रति वर्ष
	कुल खर्च	रु. 46600 प्रति वर्ष

7. कोर्नरी आर्टरी बीमारियों के मरीजों द्वारा ली जाने वाले दवाओं का अनुमानित खर्च

दवाएं	रु. 1500 प्रति मासिक	रु. 18000 प्रति वर्ष
मासिक जांच	रु. 200 प्रति विजिट	रु. 2400 प्रति वर्ष
रक्त जांच	रु. 300 प्रति जांच	रु. 3600 प्रति वर्ष
ईसीजी	रु. 150 प्रति महीने	रु. 1800 प्रति वर्ष
फंडस परीक्षण	रु. 200 प्रति छः महीने	रु. 2400 प्रति वर्ष
विशेष जांचें (लिपिड इत्यादि)	रु. 2000 प्रति तीन महीने	रु. 8000 प्रति वर्ष
2डी इको तथा टीएमटी	रु. 2000 प्रति वर्ष	रु. 2000 प्रति वर्ष
आपातकालीन भर्ती	किसी बीमारी या जटिलता के कारण	रु. 10000 प्रति वर्ष
	कुल खर्च	**रु. 48200 प्रति वर्ष**

8. कोर्नरी आर्टरी बीमारियों के साथ-साथ जिन्हें डायबिटीज भी है उनके द्वारा ली जाने वाली दवाओं का अनुमानित खर्च

दवाएं	रु. 2000 प्रति मासिक	रु. 24000 प्रति वर्ष
प्रतिदिन ब्लड शुगर की जांच	रु. 600 प्रति मासिक	रु. 7200 प्रति वर्ष
मासिक जांच	रु. 200 प्रति विजिट	रु. 2400 प्रति वर्ष
रक्त जांच	रु. 300 प्रति जांच	रु. 3600 प्रति वर्ष
ग्लाइकोसिलेटेड एचबी	रु. 300 प्रति तीन महीने	रु. 1200 प्रति वर्ष
ईसीजी	रु. 150 प्रति तीन महीने	रु. 600 प्रति वर्ष
फंडस परीक्षण	रु. 200 प्रति छः महीने	रु. 400 प्रति वर्ष
विशेष जांचें (लिपिड इत्यादि)	रु. 2000 प्रति तीन महीने	रु. 8000 प्रति वर्ष
2डी इको तथा टीएमटी	रु. 2000 प्रति वर्ष	रु. 2000 प्रति वर्ष
आपातकालीन भर्ती	किसी बीमारी या जटिलता के कारण	रु. 10000 प्रति वर्ष
	कुल खर्च	**रु. 59400 प्रति वर्ष**

इन सब सर्वे रिर्पोटों को यहाँ उद्धृत करने के पीछे हमारा मक़सद यही है कि इतनी विशाल जनसँख्या को उपलब्ध संसाधनों और स्वीकृत नीतियों के प्रकाश में रोग मुक्त करने का स्वप्न मात्र दिवास्वप्न ही है। इसके लिए हम सब भारतवासियों को योगर्षि स्वामी रामदेव जी महाराज के आह्वान का मूल्यांकन करते हुए वृहत् स्तर पर योग विषयक अनुसंधान को जन-जन तक पहुँचाने का पूर्ण प्रयत्न करना चाहिए। इसी से गरीबी के कारण चिकित्सा न करा पाने वालों को नवजीवन मिल सकेगा, इसी से स्वस्थ, समृद्ध व निरामय भारत की कल्पना को हम साकार कर सकेंगे और इसी से ही मानवता की अभिवृद्धि होगी।

अष्टम अध्याय

योग से लाभान्वित हुए लोगों की प्रतिक्रियाएं*

चिकित्सा विज्ञान में दो तरह के प्रमाणों को मान्यता है प्रथम क्लिनिकल कन्ट्रोल ट्रायल और दूसरा चिकित्सकीय प्रयोगों पर आधारित तथ्यात्मक दस्तावेजीकरण। उक्त पुस्तक के पाँचवे अध्याय में हम क्लिनिकल कन्ट्रोल ट्रायल का निष्कर्ष प्रकाशित कर चुके हैं। प्रस्तुत अध्याय में हम योग से लाभान्वित हुए करोड़ों व्यक्तियों में से उदाहरण के तौर पर मात्र कुछ चुनिंदा व्यक्तियों को सम्मिलित कर रहे हैं। मुख्यतः हमने उन व्यक्तियों के पूरे तथ्यात्मक प्रमाण दिए हैं जिनकी चिकित्सा आधुनिक चिकित्सा विज्ञान असंभव मानता है। चिकित्सा क्षेत्र में यह अभूतपूर्व अनुसंधान व इसका परिणाम पूरे विश्व की आम जनता सहित चिकित्सा विज्ञानियों के लिए निश्चित ही रहस्य रोमांच एवं आश्चर्यों से परिपूर्ण सुखद घटना है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के द्वारा असंभव योग एवं आयुर्वेद के संयुक्त प्रयोग से कैसे संभव हुआ यह आप सभी रोगियों के चिकित्सा पूर्व एवं चिकित्सा के पश्चात् किए चिकित्सकीय परीक्षणों से जान सकेंगे। हमने यहाँ न किसी अतिशयोक्ति का प्रयोग किया है और न ही किसी दैवी चमत्कारिक शक्ति की बात की है तथा न ही अहं की प्रतिष्ठापन की भावना, अपितु विज्ञान की भाषा में ऋषियों से प्राप्त ज्ञान को वैज्ञानिक प्रमाणों के साथ अभिव्यक्ति दी है। यह सत्य है कि योग एवं प्राणायाम के अभ्यास से विश्व के करोड़ों लोगों ने स्वयं अपना सफल उपचार करके नवजीवन प्राप्त किया। योग से ठीक हुए लाखों लोगों में से असाध्य रोगियों को छांटना, उनके सम्पूर्ण मेडिकल रिपोर्ट पहले और बाद का इकट्ठा करना, उनके रोगों का वर्गीकरण करना, उनके परिणाम के प्रमाण की प्रमाणिकता को सत्यापित करने जैसे अनेक दुस्तर व कष्ट साध्य कार्य थे। यह सभी प्रतिक्रियाएं एवं आभार विज्ञप्तियां एक ओर जहां स्वामी रामदेव के प्रयासों की सार्थकता को रेखांकित करती हैं वहीं योग एवं प्राणायाम की उपयोगिता एवं वैज्ञानिकता की मुँह बोलती तस्वीर भी हैं।

अन्त में निष्कर्ष के रूप में हम कह सकते हैं कि लक्ष्य पूरी तरह स्पष्ट है कि देश दुनिया में एक भी व्यक्ति की मौत बीमारी व भूख से न हो, रास्ता भी मिल चुका है बस अब तो विश्व पटल पर योग एवं आयुर्वेद के प्रतिष्ठापित होने के स्वर्णिम युग की प्रतीक्षा है। विश्व के जिन लोगों से हमें सहयोग मिला है हम उससे कृतार्थ हैं, परन्तु पतंजलि विश्वविद्यालय का निर्माण, क्लिनिकल कन्ट्रोल ट्रायल एवं जेनेटिक रिसर्च आदि का जो वृहत्तर कार्य होना है उसके लिए बहुत अधिक संसाधनों की आवश्यकता है। विश्वस्तरीय मानकों के अनुरूप शोध एवं अनुसंधान के इस कार्य में विश्व के करोड़ों लोगों का सहयोग अपेक्षित है। विश्व के उन सभी मानवतावादी, उदारमना दानवीरों से हम इस जीवन रक्षा रोगों से बचाव तथा रोग मुक्ति पुण्य अनुष्ठान में सहयोग के लिए पुनः आह्वान करते हैं। विश्व को निरामय करने का जो ज्ञान हमारे पास है आप सबके सहयोग से वह विश्व के जन–जन तक पहुँचे और विश्व में व्याप्त भयानक व्याधियों से मुक्त होकर हम सब तन–मन से स्वस्थ एवं समृद्ध बनें।

*इस अध्याय में योग प्राणायाम या आयुर्वेद के प्रभाव से दुःसाध्य बीमारियों से ग्रस्त जिन रोगियों को लाभ हुआ है उनकी प्रतिक्रियाएं दी जा रही हैं। हम इस तथ्य का विशेषतया उल्लेख करना चाहेंगे कि रोगियों के ठीक होने की घोषणाओं की उपलब्ध सोतों व उनकी प्रतिक्रियाओं की तथ्यपरक जाँच करने का पूर्ण प्रयत्न किया गया है। अध्याय में सम्मिलित कुछ रोगियों के विभिन्न प्रयोगशालाओं में हुई जाँच की रिपोर्ट भी यहाँ दी जा रही है। विस्तारभय से उन सभी को यहां प्रकाशित नहीं किया जा रहा है साथ ही उन रोगियों के फोन नम्बर व पूरा पता हमारे अनुसंधान विभाग में सुरक्षित है। रोगियों की गोपनीयता का ध्यान रखते हुए उन्हें यहाँ प्रकाशित नहीं किया गया है। अलग–अलग असाध्य रोगों से योग प्राणायाम द्वारा छुटकारा पाए रोगियों से भी हम यह प्रार्थना करते हैं कि वे अपनी सम्पूर्ण रिपोर्ट व अपने रोगमुक्ति का विवरण लिखकर अवश्य भेजें जिससे द्वितीय संस्करण में उसे भी प्रकाशित किया जा सके, जिससे विश्व के उन करोड़ों लोग जो आप सदृश रोग से पीड़ित हैं उन्हें रोग मुक्त होने में आप से प्रेरणा व योग के प्रति विश्वास बढ़ाने में सहयोग प्राप्त होगा।

कर्कटाबुर्द (Cancer)

रक्तगत कर्कटरोग (Blood Cancer CML, AML etc)

मुझे Blood Cancer था। मेरी हालत काफी खराब हो चुकी थी। सभी चिकित्सकों ने लगभग जवाब दे दिया था जीवन की रोशनी बुझ सी गई थी फिर मैंने पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार से इलाज करवाया साथ ही प्राणायाम भी प्रतिदिन सुबह शाम किया अब मेरी सारी रिपोर्ट सामान्य है। ये मेरे जीवन में एक चमत्कार स्वामी जी की कृपा से ही हो पाया है। मैं अपना जीवन स्वामी जी के नाम करता हूँ। स्वामी जी को सत् सत् नमन।

अक्षय कुमार, ए.टी./पी.ओ कानूट जिला० वोलांगिरी, (उड़ीसा)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

TATA MEMORIAL HOSPITAL

Dr. Ernest Borges Marg, Parel, Mumbai - 400 012, India.
Tel. 24177000, Extn 4369, Fax 022-24146937

CANCER CYTOGENETICS LABORATORY

Case No. BU/01181 Requisition No. V22/F1/05/00049 Lab No. CG0753/BW

Name Mr. AKSHAYA KUMAR SAHU Phone No 0

Sex / Age M/44 Category/Status B/ Out Patient Fax 0

Referred By AMISH VORA Req. Dt 23/08/2005

Clinical Details FOLLOW-UP Specimen Type Bone Marrow Aspiration

Clinico-Hematological Diagnosis CML Specimen Status OK

MOLECULAR CYTOGENETICS (FISH) REPORT 09/12/2005

Method : Direct Harvesting of Bone Marrow Aspirate/Peripheral Blood/Lymph Node Fluorescence in situ hybridization on interphase and metaphase cells

Test : BCR/ABL Ph t(9;22)(Chronic Myeloid Leukemia)(CML)

Probes/Probe panel : Vysis Inc. locus specific BCR/ABL dual (reciprocal) fusion translocation probe

No. of Cells Analysed : 200

Result : 6% of interphase cells revealed 1 orange signal (Normal ABL allele), 1 Green signal (Normal BCR allele) and two yellow (Orange / Green) fusion signals (Dual reciprocal BCR/ ABL).
Signal pattern in metaphase cells :
Orange signals at 9q34 locus of both homologues of chromosome 9 and green signals at 22q11.2 locus of both homologues of chromosome 22(Freq 100%)

INTERPRETATION 6% of interphase cells had BCR/ABL : Ph And 94% of metaphase cells had BCR/ABL negative pattern.

Dr. PRATIBHA AMARE
Cytogeneticist

CANCER CYTOGENETICS LABORATORY

Page 1 of 1

चिकित्सा के बाद

CANCER CYTOGENETICS LABORATORY

Case No BU/01181 Requisition No. V22/F1/06/001243 Lab No CG1031/[illegible]

Name Mr. AKSHAYA KUMAR SAHU Phone No 0

Sex Age M/45 Category/Status B/ Out Patient Fax 0

Referred By AMISH VORA Req Dt [illegible]

Clinical Details FOLLOW-UP Specimen Type Bone Marrow Aspiration

Provisional Diagnosis LEUKAEMIA MYELOID CHRONIC

Clinico-Hematological Diagnosis CML Specimen Status

MOLECULAR CYTOGENETICS (FISH) REPORT 22/09/2006

Method : Direct Harvesting of Bone Marrow Aspirate/Peripheral Blood, Lymph Node Fluorescence in situ hybridization on interphase and metaphase cells

Test : BCR/ABL Ph: t(9;22)(Chronic Myeloid Leukemia)(CML)

Probes/Probe panel : Vysis Inc. locus specific BCR/ABL dual (reciprocal) fusion translocation probe

Number of Cells Analysed : 200

Result : Signal pattern in interphase cells:
2 Orange signals (2 copies of ABL), 2 Green signals (2 copies of BCR)

INTERPRETATION Lack of BCR/ABL fusion in interphase cells (100%)

Dr. P.S. Amare (Kadam)
Cytogeneticist

CANCER CYTOGENETICS LABORATORY

रोगी का योगाभ्यास पूर्व पी.सी.आर./ए.वी.एल. (PCR/AVL Ratio) धनात्मक था। प्राणायाम करने के पश्चात सामान्य हो गया।

मुझे 6 माह पूर्व रक्त कैंसर होने का पता चला। 14 अगस्त 2006 को हुए रक्त परीक्षण में मेरा टी.एल.सी. 2,59000 था, जबकि प्लेटलेट काउन्ट 620000 प्रति माइक्रोलीटर. था। मैंने कीमोथिरैपी के साथ-साथ अन्य कई इलाज कराये पर मुझे कहीं से भी लाभ नहीं मिला। मेरा स्वास्थ्य दिनों-दिन गिरता जा रहा था। मुझे लगा कि अब मेरा अंत समय नजदीक आ गया है। मैं पतंजलि योगपीठ आया। अन्तिम प्रयास के रूप में यहां से मैंने योग-प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ कर दिया। साथ-साथ मैंने आश्रम की आयुर्वेद औषधि का सेवन भी शुरू किया। प्राणायाम से धीरे-धीरे मेरे स्वास्थ्य में सुधार आने लगा। 15 दिसम्बर 2006 को हुए रक्त परीक्षण में मेरा टी.एल.सी. और प्लेटलेट काउन्ट सामान्य आ गया। मेरा रक्त कैंसर पूर्णरूप से ठीक हो चुका है। मुझे योग ने नया जीवन प्रदान किया है। मैं अपने इस जीवन के लिए स्वामी जी का आभारी हूँ।

मदनपाल सिंह, [illegible], हरिद्वार

[illegible] पूर्व परीक्षण

NAVJEEV[illegible] & RESEARCH CENTRE

Ist Floor, [illegible] Haridwar Phone : 228948 (Lab.)

FULLY COMPUTERISED [illegible] HAEMATOLOGY CELL COUNTER & ELISA READER

Dr. Mrs. VINITA [illegible]
M.B.B.S., [illegible]
Consultant CYTOLOGIST & HISTOPATHOLOGIST

Timings :
8.00 A.M. to 8.00 P.M.
SUNDAY 8.00 A.M. to 2.00 P.M.

HEMATOLOGY REPORT

Test ID : 2694 — Test Date : 14/8/06
Name : Mr M P Singh — Age : 50yr
Ref. By : — Sex : Male

Parameter	Result	Unit	Normal Range
HGB	13.0	g/dL	(12 - 18)
RBC	4.3	10^6/µL	(3.8 - 5.3)
WBC	259	10^3/µL	(4 - 9)
PLT	620	10^3/µL	(120 - 380)
HCT	42	%	(34 - 38)
MCV	97.7	fL	(80 - 100)
MCH	30.2	pg	(27 - 32)
MCHC	31.0	g/dL	(32 - 36)
RDW	15.2	%	(11.5 - 14.5)
PCT	04	%	(0.08 - 1)
MPV	7.3	fL	(6 - 10)
PDW	17.7	%	(10 - 15)

DIFFERENCIAL COUNT

	%	10^3/µL	
GR	52	79	(42 - 85)
LY	05	23	(11 - 49)
MO	00	04	(0 - 9)
EO	03	<0.7	
Basophil	01		

PREMATURE CELLS		RED CELL MORPHOLOGY	
BLAST CELLS	Absent	PARASITES	Absent
MYELOCYTES	18	ANISOCYTOSIS	Absent
BAND FORMS	09	POIKILOCYTOSIS	Absent
NORMOBLAST	Absent	HYPOCROMIA	Absent
Metamyelocyte	06	POLYCHROMASIA	Present
		MACROCYTOSIS	Absent

REMARKS Chronic Myeloid Leukemia

Analysed by [illegible] Fully Automated Hematology Analyser from NIHON KOHDEN, JAPAN — PATHOLOGIST

CHECKED BY-

All investigations have their own limitations which are imposed by the limits of sensitivity and specificity of individual assay procedures. Isolated laboratory investigations never confirm the final diagnosis of the disease. Clinical correlation is mandatory in all the cases.
Not for Medicolegal Purpose.
Kindly collect your report(s) within 15 days. Lab is not responsible for any report(s) after 15 days.

चिकित्सा से पश्चात परीक्षण

सर्वे सन्तु निरामयाः

पतञ्जलि योगपीठ, हरिद्वार
PATANJALI YOGPEETH, HARIDWAR
[दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट का बहुआयामी सेवा प्रकल्प]
(MULTIDIMENSIONAL SERVICE UNIT OF DIVYA YOG MANDIR TRUST)
रोग परीक्षण एवं अनुसन्धान विभाग
Diagnostics & Research Department

Regd. No. ______ — Date: 15-12-06
Name of Patient: Mr/Mrs/Ms. MADAN PAL — Age/Sex: 45yrs/M
Address ______
Reffered by: ______

CBC WITH GBP

PARAMETER	RESULT	(NORMAL RANGE)
Haemoglobin :-	13.5	(12.0 – 17.0 gm/dl)
Total Leukocyte Count (TLC) :-	7,000	(4000 – 11000 cells/µl)
Differential Leukocyte Count (DLC):-		
Neutrophils :-	56%	(40 – 80 %)
Lymphocyte :-	30%	(20 – 40 %)
Monocyte :-	09%	(02 – 10 %)
Eosinophils :-	04%	(01 – 06 %)
Basophils :-	01%	(<01 – 02 %)
RBC Count :-	4.8	(3.8 – 5.5 million/ µl)
PCV :-	47.4%	(36 – 50 %)
MCV :-	98.1	(83 – 110 fL)
MCH :-	28.0	(27 – 33 Pg)
MCHC -	28.5	(31 – 37 gm/dl)
Platelet Count :-	191	(150 – 400 x 10^3/ µl)

GENERAL BLOOD PICTURE

R.B.C. :-Red blood cells appear to show normocytic with mild hypochromia.

T.L.C. :- is Normal.
D.L.C. :- as given above.
Platelets :- are adequate.
PARASITE :-No haemoparasite are seen.

Pathologist

रोगी के चिकित्सा से पूर्व हुए रक्त परीक्षण में श्वेत रक्त कणिकाओं (WBC) की संख्या 2 लाख 59 हजार एवं प्लेटलेट्स (Platelets) की संख्या 6 लाख 20 हजार, प्लीहा तथा यकृत काफी बढ़ी हुई थी। तीन माह के प्राणायाम अभ्यास एवं आयुर्वेद चिकित्सा के पश्चात श्वेत रक्त कणिकाओं (WBC) की संख्या 7 हजार एवं प्लेटलेट्स (Platelets) 1 लाख 91 हजार तथा प्लीहा (Spleen) एवं यकृत (Liver) का आकार सामान्य है।

2 वर्ष से मेरे स्वास्थ्य के खराब रहने के कारण रक्त की जांच में ब्लड कैंसर की पुष्टि हुईं। मैंने बड़े-बड़े डॉक्टरों से परामर्श किया। परामर्श एवं चिकित्सा कराने के बावजूद ज्यादा लाभ नहीं हुआ। फिर मैंने स्वामी रामदेव जी के आस्था चैनल के कार्यक्रम देखकर प्राणायाम करना आरंभ किया एवं आश्रम से निर्मित औषधियों का सेवन किया। मैं अब पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ। अब मेरी सारी ब्लड रिपोर्ट सामान्य है।

पवन कुमार जायसवाल, मोहनपुर, जिला गोड्डा, झारखण्ड

अक्टूबर 04 से मुझे नॉन हॉडकिन्स लिम्फोमा (Non Hodgkins Lymphoma) हो गया था। मैंने कई जगह इलाज कराया परंतु कोई लाभ नहीं हुआ। अब एक वर्ष से दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, हरिद्वार की दवाईयां खा रहा हूँ तथा नियमित सुबह-शाम एक घंटा प्राणायाम करता हूँ। अभी मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ।

चेतराम, शिमला, हि०प्र०

मेरी बेटी को 2 साल से (A.M.L) ब्लड कैंसर होने की पुष्टि हुई। भारत के बड़े-बड़े अस्पतालों में परामर्श किया परंतु स्वास्थ्य में कोई विशेष लाभ नहीं मिला। धीरे-धीरे मेरी बेटी का स्वास्थ्य बिगड़ने लगा। फिर मैं स्वामी जी के सान्निध्य में आकर उनके द्वारा बताये गये नियमित प्राणायाम का अभ्यास करवाया एवं गेंहू के ज्वारे के रस गिलोय, तुलसी के पत्ते का सेवन करवाया फिर धीरे-धीरे मेरी बेटी हिना के स्वास्थ्य में सुधार आने लगा ब्लड रिपोर्ट भी सामान्य आने लगी। अभी अब मेरी बेटी पूर्णरूप से स्वस्थ है और सारी ब्लड रिपोर्ट सामान्य है। नियमित चिकित्सक के पास जाकर जांच करवाता हूँ। चिकित्सक पूर्णरूप से ठीक बताते हैं। परमपूज्य स्वामी जी स्वास्थ्य के लिए जिस पवित्र धारा को प्रवाहित कर रहे हैं यह जटिल रोगों के लिए आशा की ज्योति स्वरूप है।

हिना प्रकाश जैस, पुत्री श्री प्रकाश घनश्याम जैस, नवी सुकुरवारी महल, नागपुर

मुझे हाथ में कैंसर (Fibrosarcoma) हो गया था। मैंने काफी इलाज करवाया लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ अपितु परेशानी बढ़ने लगी। फिर मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणयाम का अभ्यास करना आरंभ किया जिससे मुझे काफी आराम मिला है।

रामदर्शन राय, झुज्जर, पटना

मूत्राशय कर्कटरोग (Cancer of Urinary Bladder, Prostate etc.)

मुझे अण्डकोष में 2003 से कैंसर हो गया था। डॉक्टरों को दिखाया तो उन्होंने आपरेशन करने के लिए बोला। मुझे स्वामी रामदेव जी के बारे में पता चला मैंने नियमित प्राणायाम एवं दिव्य योग मंदिर से दवा खाना शुरु किया अब मैं पूरी तरह से ठीक हूँ।

मौ0 फारूदीक, 329 काराअली, मेरठ सिटी

मुझे एक साल से पेशाब में परेशानी होती थी। परीक्षण के पश्चात मेरी प्रोस्टेट ग्रन्थि में कैंसर का पता चला। डॉक्टरों ने बताया कि तुरन्त आपरेशन कराना पड़ेगा तथा बाद में हार्मोन चिकित्सा लेनी पड़ेगी मैं बहुत परेशान था उसी समय मुझे स्वामी रामदेव जी के प्राणायाम के बारे में पता चला एवं मैंने नियमित प्राणायाम का अभ्यास शुरू कर दिया साथ ही आश्रम द्वारा निर्मित औषधियों का सेवन शुरू कर दिया। मेरा प्रोस्टेट कैंसर नियंत्रित है एवं अभी कोई परेशानी नहीं है।

हरिराम गर्ग, फरीदकोट (पंजाब)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

Department of Histopathology
Postgraduate Institute of Medical Education & Research, Chandigarh

Surgical Pathology Report

Biopsy No: S-12218/2006

Name HARI RAM — CR No: 029050

Clinician Dr M M A

Address

Request Date 19/10/20..

Clinical Diagnosis:
Ca prostate

Gross:
Received 3 slides and 3 blocks (no. 2521/06) for review.

Micro:
H&E stained slides are of very poor quality however sections from the blocks provided show a tumour occupying approximately 85-90% of total tissue. The tumour cells are showing a variable pattern. The predominant pattern is the nesting pattern separated by fine capillaries. In these areas the tumour cells also show clearing of the cytoplasm. In other areas there is individual cell infiltration of the stroma as well as in some other areas glandular differentiation is also noted. The overall features are those of a poorly differentiated adenocarcinoma, grade 4, Gleason's score (5+4) = 9.

Diagnosis:
Prostate, (slides and block for review) :- Adenocarcinoma, poorly differentiated

NS/KADKS

T77000 M614033
BK

Specimen received in Room No. 14, Research Block 'A', 4th Floor, PGIMER, Chandigarh
Enquiries : HOD, Histopathology, Fax : 0172-2744401, 2745078, Email : pgimer@chd.nic.in

Dr Lal PathLabs Pvt Ltd

07 5037495
DILSHAD GD-II

DR. ARVIND LAL, M.B.B.S., D.C.P., Chief of Laboratory Medicine
DR. VANDANA LAL, M.B.B.S., M.D. (Path), Chief of Pathology

Name : HARI RAM GARG
Lab. No : 07 5037495
Age : 46 years Sex: M
Ref. By : DR. RAM DEV
Reg. Date : 11/01/07
Collection Date : 11/01/07
Print Date : 11/01/07
A/c Status : P

Test Name	Result	Units	Ref. Range
PROSTATE SPECIFIC ANTIGEN, TOTAL; PSA, TOTAL			
PSA, TOTAL	1.42	ng/mL	(< 4.00)

Note: 1. This test is not solely recommended to screen prostate cancers in the general population.
2. False negative / positive results are observed in patients receiving mouse monoclonal antibodies for diagnosis or therapy.
3. PSA levels may appear consistently elevated / depressed due to the interference by heterophilic antibodies & nonspecific protein binding.
4. PSA values obtained with different assay methods or kits cannot be used interchangeably
5. Immediate PSA testing following digital rectal examination, ejaculation, prostatic massage, indwelling catheterization, ultrasonography and needle biopsy of prostate is not recommended as it falsely elevates levels.
6. PSA values regardless of levels should not be interpreted as absolute evidence of the presence or absence of disease. All values should be correlated with clinical findings and results of other investigations.

Recommended Testing Intervals
- Pre-operatively (Baseline)
- 2-4 days post-operatively
- Prior to discharge from hospital
- Monthly followup if levels are high or show a rising trend
- Three monthly followup if levels are normal in the first year followed by annual testing

Clinical Use
- An aid in the early detection of Prostate cancer when used in conjunction with Digital rectal examination in males more than 50 years of age and in those with two or more affected first degree relatives
- Followup and management of Prostate cancer patients
- Detect metastatic or persistent disease in patients following surgical or medical treatment of Prostate cancer

Increased levels
- Prostate cancer

चिकित्सा पूर्व की रिपोर्ट जिसमें कैंसर पाया गया वर्तमान की रिपोर्ट में पी.एस.ए. के रिपोर्ट में कैंसर नियंत्रित है, पहले से सामान्य है।

मुझे पेशाब बार-बार रूक कर आता था। इसी वजह से मैंने जाँच कराया। जाँच कराने पर मेरा पौरूष ग्रंथि (Prostate Gland) तथा (P.S.A.) बढ़ी हुई थी। एलोपैथिक डॉक्टरों से परामर्श करने पर (Prostate Cancer) की समस्या बताई गई। एलोपैथिक चिकित्सक ने मुझे ऑपरेशन तथा (Chemo-Therapy) लेने के लिए सलाह दी। एलोपैथिक चिकित्सा से स्थाई ईलाज सम्भव नहीं है समझकर परम् पूज्य स्वामी रामदेव जी के द्वारा बताये गये प्राणायाम व योग आसन का अभ्यास किया। फलस्वरूप आज मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। मेरे सारे जाँच रिपोर्ट सामान्य हैं।

बजरंग लाल राठी, I-79, अशोक विहार, (दिल्ली)

मुझे 2004 से मूत्राशय में कैंसर हो गया था, मैंने बहुत दवाईयां ली परंतु विशेष फायदा नहीं हुआ फिर मैंने स्वामी रामदेव जी के बताये अनुसार प्राणायाम किया अभी मेरी सारी रिपोर्ट सामान्य है बस कभी-कभी मूत्रदाह होता है। मैं नियमित प्राणायाम करता हूँ। आज स्वामी जी की कृपा से पूर्ण स्वस्थ होकर सामान्य जीवन यापन कर रहा हूँ।

मनोज कुमार सिंह, नासिक रोड़

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

TATA MEMORIAL HOSPITAL
Dr. Ernest Borges Marg, Parel, Mumbai - 400 012, INDIA.
Tel.: 2417 7000 Fax: 022-2414 6937 E-mail: medical@tmc.ernet.in
DEPARTMENT OF SURGERY — Surgery Procedure No: 0242/04

Case NO: BU/07686
Name: MANOJ KUMAR SINHA — Date of Surgery: 28/05/2004
Sex/Age: M / 37 — Category/Status: B / IP — Ward: SEMI PRIVAT — Bed No: 346
Operating Surgeon/Service: HEMANT B TONGOANKAR

Service: GENITOURINARY
SURGERY PROCEDURE
TRANS URETHRAL RESECTION OF BLADDER TUMOR(S)
Start Time: 11:15:00AM — End Time: 12:30:00PM — Duration: 1 hrs 15 min.

SURGICAL PROCEDURE DESCRIPTION
With the patient in a lithotomy position, cystoscopy [illegible] using 30 telescope and a 17 Fr sheath. The presence, number, site, size, nature of the tumours confirmed and the [illegible] of the intervening normal-looking mucosa noted. EUA done. Using 30 telescope and 26 Fr resectoscope [illegible] resected. Tumour base / muscle resected separately and sent for histopathological examination. Complete [illegible] achieved and confirmed. Cold cup biopsies from other normal looking areas of the bladder obtained. A No. 22 Fr Foley's catheter kept [illegible]. At the end of the procedure, the urine was clear.

Intent of Procedure: Curative
Intra Op Course: Uneventful
Organ/Site: U bladder
Tumour: Flat papillary urothelial tumour over Rt post-lat wall and dome area 3 x 4 cms on rt side and 2x3 cms dome

Assistants:
Dr. YUVARAJA T B
Dr. GANESH BAKSHI

HEMANT B TONGOANKAR
OPERATING SURGEON/SERVICE

28/05/2004 — 12:49:19PM — 10.3.2.53

SURGERY PROCEDURE

TATA MEMORIAL HOSPITAL
Dr. Ernest Borges Marg, Parel, Mumbai - 400 012, INDIA.
Tel.: 2417 7000 Fax: 022-2414 6937 E-mail: medmail@tmc.ernet.in
DEPARTMENT OF PATHOLOGY

Case No. BU/07686 — Requisition No. FZZ/CN/05/708456 — Cytology No. [illegible]
Name: Mr. MANOJ KUMAR SINHA
Sex / Age: M / 38 — Category/Status: B/Out Patient
Referred By: H B TONGAONKAR — Req. Dt: [illegible]
Nature of Material Received: Urine cytology
No. of Slides: 2

CYTOLOGY REPORT — 30/11/2005

MICROSCOPIC EXAMINATION
The cytocentrifuged smears show some urothelial cells, few W.B.C. and histiocytes.

IMPRESSION
Urine : No malignant cells seen.

Entered By SANDHYA S MASURKAR
10.1.5.77 30/11/2005 12:09.15

IRENE RUBEN
Cytotechnologist / Pathologist

चिकित्सा पूर्व की रिपोर्ट में मूत्राशय में ट्यूमर था, चिकित्सा के पश्चात परीक्षण में सामान्य है।

मुझे प्रोस्टेट का कैंसर था। अल्ट्रासाउंड में मेरे प्रोस्टेट का वजन 125.6 ग्राम था एवं बायोप्सी की रिपोर्ट में एडिनोकेरसिनोमिया प्रोस्टेट (Adenocarcinoma of Prostate) बताया गया था। किन्तु विगत 3 माह से प्रातः एवं सायं दोनों समय 1-1 घंटा प्राणायाम के नियमित अभ्यास से मेरा प्रोस्टेट कैंसर बिल्कुल ठीक हो गया है तथा प्रोस्टेट 19 ग्राम का हो गया है।

चंद्र मोहन रावत, स्टेशन रोड़, मुगराली, पोस्ट गुगराली, जि0 अशोक नगर (म.प्र.)

गले का कर्कटरोग (Cancer of throat etc.)

मुझे 3 वर्ष से थायरायड का कैंसर था। किसी परिचित ने मुझे पतंजलि योगपीठ हरिद्वार के बारे में बताया। फिर मैंने पतंजलि योगपीठ हरिद्वार से इलाज कराना शुरू किया तथा स्वामी जी के बताये हुए योग-प्राणायाम भी किया। अब थायरायड ग्रन्थि का सीटी स्कैन सामान्य है। मैं पूरी तरह से ठीक हूँ।

पुष्पक रानी, पीएसी रोड, मुरादाबाद (उ०प्र०)

मुझे [illegible] का [illegible] था। कीमोथैरेपी ली किन्तु आराम नहीं मिला। मैं काफी परेशान हो गया था। स्वामी जी [illegible] टीवी पर देखा, अब 1 वर्ष से प्राणायाम कर रहा हूँ। जब से प्राणायाम शुरू किया तब से [illegible]। प्राणायाम करने से पहले गले से मवाद भी आता था अब मवाद निकलना बिल्कुल बन्द हो गया [illegible] स्वस्थ हूँ स्वामी जी कृपा से मझे नया जीवन मिला है।

संतोष कुमार [illegible], [illegible] बाग रोड़, रीवा (म०प्र०)

दो साल से गले में गांठ थी जिसकी जांच कराने पर वह कैंसर निकला। डेढ़ वर्ष पहले कैलाश हॉस्पिटल इंदौर में ऑपरेशन कराया। डॉक्टरों ने कीमोथैरेपी बताई थी। परंतु नहीं करायी सीधे हरिद्वार पहुंच गयी तथा मात्र तीन दिन में ही अंदर की तरफ एक गांठ दवाई से ठीक हो गई मेरे लिए यह किसी चमत्कार से कम न था। तथा एक माह बाद प्राणायाम निरन्तर शुरू कर दिया है। अब 8-10 महीने से कोई दवाई नहीं ले रही हूँ। मात्र प्राणायाम से ही पूर्ण लाभ है।

कमला सोनी, बड़ा बाजार, विदिशा, (म०प्र०)

मैं कैंसर की रोगी थी बोल नहीं पाती थी जीभ व गालों पर गांठें हो गई थी दाहिना हाथ नहीं हिलता था बहुत सी अंग्रेजी दवाईयां खाई और दो-दो बार कीमो दी गयी लेकिन कुछ फायदा नहीं हुआ, हालत और खराब होती गयी, भूख कम हो गयी, कमजोरी चक्कर आने लगे खून की कमी हो गयी आंखों के सामने अंधेरा छाने लगा। मैं इन सब कारणों से बिल्कुल असहाय हो गयी थी। मैं भगवान से मौत मांगती थी ईश्वर ने वो भी नहीं सुनी मैं हताश परेशान आपके द्वारा बताये हुए योग एवं प्राणायाम का अभ्यास लगातार तीन माह तक किया। मुझे बहुत आश्चर्यजनक फायदा हुआ सभी परेशानियां दूर हो गई। मैं लगभग 8 माह से प्राणायाम कर रही हूँ। अब मैं किसी भी प्रकार की दवा नहीं ले रही हूँ।

दीपशिखा, 52 एवेन्यू साउथ, कोलकाता (पं० बंगाल)

स्तन कर्कटरोग (Breast Cancer)

मैं स्तन कैंसर के रोग से काफी परेशान थी। मैंने एलोपैथिक चिकित्सा द्वारा एक बार आपरेशन भी करवाया तब तो ठीक हो गयी लेकिन 3 वर्ष बाद फिर मेरे स्तन में गांठ होकर कर्कटार्बुद उत्पन्न हो गया था। अब मैंने 6 माह से प्राणायाम करना प्रारंभ किया है। प्राणायाम करने के बाद मुझे काफी आराम मिला। मेरे सारे परीक्षण सामान्य है। मैं अब पूरी तरह ठीक हूँ।

श्रीमती अंजुम पटेल, पीटरबोरोरंग, (यू.के.)

मुझे वंशानुगत कैंसर की समस्या हो गई थी। मेरे परिवार में इसी भयंकर बीमारी से मेरी माता जी मेरी बहन और दूसरे सदस्यों की मृत्यु हो चुकी है। मुझे 4 वर्ष पूर्व ब्रेस्ट में कैंसर की गांठ पायी गई। मैं भयभीत होकर जीवन की आशा छोड़ चुकी थी। बहुत से चिकित्सकों से परामर्श लिया सभी ने असाध्य कहकर इलाज किया मैंने दो-तीन बार किमोथिरैपी करवाया लेकिन फिर दोबारा से हो गया था फिर मैंने परम पूज्य स्वामी जी के योग शिविर में भाग लेकर प्राणायाम शुरु किया और स्वामी जी द्वारा बताये गये गेंहू के ज्वारे का रस इत्यादि का सेवन किया। धीरे-धीरे मैंरे स्वास्थ्य में सुधार आने लगा एवं कैंसर की गांठ भी समाप्त हो गई फिर नियमित रूप से शरीर की जांच करवाई अब सारी रिपोर्ट सामान्य है। अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ। प्राणायाम करने के पश्चात मेरे शरीर में किसी भी तरह की कैसर की समस्या एवं लक्षण नहीं हैं। मैं स्वामी जी के मिशन में जुड़कर हजारों रोगियों की सेवा कर रही हूँ। मेरे लिए स्वामी जी के बताये हुए प्राणायाम वरदान साबित हुये।
श्रीमती शैलजा यादव, महेन्द्रगढ़, (हरियाणा)

मेरे स्तनों में हल्का-हल्का दर्द, भारीपन एवं चुभन महसूस होती थी। सीढ़ियां उतरते समय या [illegible] अचानक दबाव पड़ने से तीव्र वेदना महसूस होती थी। चिकित्सकों को दिखाया जांच करवायी जांच में [illegible] कैंसर बताया। मैं लगभग एवं वर्ष से प्राणायाम कर रही हूँ। अब मैं अपने आपको पूर्णतः स्वस्थ महसूस कर रही हूँ और अब सामान्य दिनचर्या जी रही हूँ। अब मुझे स्तनों में भारीपन या चुभन महसूस नहीं होती। स्वामीजी आपकी कृपा से मुझे जीवनदान मिल गया।
अमितरानी बनर्जी, वेल धरिया, निमता, 351, एमबी रोड, कोलकाता (पं० बंगाल)

आँत्र कर्कटरोग (Intestine Cancer)

मुझे ऑतों का कैंसर हो गया था जो ऑतों में फैलना प्रारम्भ हो चुका था। पहले आपरेशन के बाद कीमोथैरेपी, रेडियोथैरेपी करायी थी। दूसरे आपरेशन में डेढ़ फीट आंत काट कर निकाल दी गयी थी। फरवरी 2005 से नियमित प्राणायाम कर रही हूँ। अगस्त 2005 में इंदौर में कर्कटार्बुद की जांच कराने वर डॉ0 ने निगेटिव बताया। 8-10 माह से किसी दवाई की आवश्यकता नही पड़ी और अभी मैं स्वस्थ हूँ।
श्रीमती निर्मला श्रीमाली, खरगोन, (म०प्र०)

मुझे आंतों में कैंसर था। मैंने काफी इलाज करवाया लेकिन कोई फायदा न मिला। जीवन जीने के सारे मार्ग अवरूद्ध होते हुए से दिखाई देने लगे। फिर मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम का अभ्यास करना शुरु किया। नियमित प्राणायाम का अभ्यास करने से मैं अब पूर्णरूप से ठीक हूँ।
शिवराज माधवराव पाटिल, गुरूनानक कालोनी इटानगर, लातूर

मुझे बड़ी आंत का कैंसर हुआ फिर इसका फैलाव हो गया जिससे ये लीवर में फैल गया। काफी इलाज करवाया पर कोई भी फायदा न हुआ मुझे यह लगने लगा कि अब कुछ ही दिन जीवित रह पाऊंगा तबसे अब मैंने स्वामी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम का एक वर्ष से नियमित अभ्यास करना आरंभ किया। प्राणायाम के नियमित अभ्यास करने से मुझे बहुत फायदा हुआ है। जीवन फिर खुशियों से भर गया है।
जितेन्द्र कुमार तिवारी, भारतीय खाद्य निगम, हुगली, कोलकाता, (पं० बंगाल)

मुझे आंतों का कैंसर था, आपरेशन के पश्चात लीवर में भी कैंसर की दो गांठें बन गई थीं। चिकित्सा के बाद भी ठीक नहीं हुई कैंसर पूरे शरीर में फैलना प्रारम्भ हो चुका था मैं पूरी तरह टूट चुका था। फिर मैंने दिव्य योग मंदिर आकर नियमित प्राणायाम व योगाभ्यास तथा आश्रम से निर्मित औषधियों का सेवन किया। अभी मैं पूरी तरह ठीक हूँ। मैं नियमित परीक्षण के लिए जाता हूँ अब मेरे सारे पैथोलॉजिकल परीक्षण सामान्य हैं। मैं स्वामी रामदेवजी का परम आभारी हूँ।

नटकिशोर मिश्रा, सुन्दरगढ़ (उड़ीसा)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

NEELACHAL HOSPITAL PVT. LTD.
— Our Mission —
SPEED ACCURACY AND PERFECTION

NAME M... DATE 25 05 05
AGE: 32Y SEX: Male
REFERRED BY Dr ... Kar

USG WHOLE ABDOMEN

Liver measures ... with increase echotexture- suggestive of fatty liver. Evidence of ... calcific SOL noted on right lobe, producing faint acoustic shadow measuring ... No dilatation of IHBR seen
Gall Bladder Normal in shape & wall thickness No evidence of any calculi/ SOL noted
CBD measures 4 mm, proximal & mid CBD are normal Distal CBD could not be evaluated properly due to over lying bowel gas shadow No evidence of any ductal calculus noted within visualised segment PV measures 13 mm, normal in course & calibre
Spleen measures 11 5 cm Spleen is normal in size, outline & echopattern
Pancreas- Normal in size with increase echotexture- suggestive of fatty infiltration No evidence of any SOL / calcification noted
Right kidney measures 11 0X5 5 cm & Left kidney measures 12 0X6 6 cm Bilateral kidneys are normal in size, out line & echotexture No evidence of calculi / hydronephrosis or SOL noted
UB is well distended & normal in shape No evidence of any calculi /SOL noted Wall thickness measures 2 5 mm, normal
Prostate Normal in size & echotexture.
No retroperitoneal lymphadenopathy / collection seen

IMPRESSION

*KNOWN POST OP AND POST CHEMO CASE OF CA COLON WITH SECONDARIES (TWO) LIVER UNDER-GONE R F A.
*ENLARGED FATTY LIVER WITH A PARTIAL CALCIFIC SOL ON RIGHT LOBE.
*FATTY INFILTRATION OF PANCREAS.

Dr Manas Ranjan Kar
MD, PDCC, (NIMS)
Consultant Radiologist

(This report is not valid for any medico legal purpose)

A/84, KHARVEL NAGAR, UNIT - III, BHUBANESWAR - 751 001
Ph : (0674) 2536590, 2536591, 2536592 Fax 2536593
E-mail : neelanchalhospital@hotmail.com

विकिरण निदान विभाग Department of Radio-diagnosis
डॉ भीमराव अंबेडकर संस्थान रोटरी कैंसर अस्पताल Dr B R Ambedkar Institute Rotary Cancer Hospital
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली-110029 All India Institute of Medical Sciences, New Delhi-110029

नाम Name N. K. Mishra — आयु लिंग Age/Sex 32/M
एकक Unit — अस्पताल पंजी सं Hosp Reg No.
जांच Investigation — संख्या Number — दिनांक Date 08/03/07

रिपोर्ट Report — Ca colon post-operative with liver metastasis RFA done.

- Liver - Normal in size
Moderate fatty changes.
No focal lesion or IHBR dilatation
- GB, PV, CBD, spleen, pancreas, both kidneys and UB normal.
- No retroperitoneal lymphadenopathy.
No free fluid.

Impression:
Moderate fatty liver

In view of obesity of patient & fatty infiltration of liver the scan is suboptimal.
Adv: dual phase CT or MRI of liver

विकिरण विज्ञानी Radiologist

चिकित्सा पूर्व C/T Scan मे कैंसर का अब स्थिति। चिकित्सा पश्चात C-T Scan सामान्य है।

मुझे पेट का कैंसर (Cancer Appendix) था। मैंने 2004 में जाँच कराई जिसमें मुझे पेट का कैंसर (CA-Appendix) बताया गया। इसी कारण मेरे पेट में हमेशा दर्द, उल्टियां रहती थी। एलोपैथिक चिकित्सा कराने के बाद भी मुझे पूर्ण रूप से लाभ नहीं हुआ। तब मैंने स्वामीजी द्वारा बताये गये प्राणायाम को करना शुरू किया और साथ ही स्वामीजी द्वारा बताये गये 'गेहूँ के ज्वारे का रस + गिलोय का रस + तुलसी पत्र + नीम पत्र' को लेना प्रारम्भ कर दिया। फिर मैंने अक्टूबर 2006 को जाँच कराई जिसमें CA-Appendix पूर्णतः ठीक पाया गया। मुझे प्राणायाम से अद्भुत लाभ हुआ। मैं अभी पूर्ण स्वस्थ हूँ।

महेन्द्र शर्मा, टाटा पेट्रोल पम्प के सामने, गंगाशहर रोड़, बीकानेर, राजस्थान

गर्भाशय कर्कटरोग (Uterine & Ovarian Cancer)

मुझे 3 साल पहले बच्चेदानी में कैंसर का पता चला हर तरह की उपचार लेने पर भी कोई फायदा नहीं हुआ। अन्ततः मैं स्वामी रामदेव जी के बताये गये प्राणायाम नियमित रूप से करने लगी। प्राणायाम करने से मेरे स्वास्थ्य में धीरे-धीरे सुधार आने लगा। कैंसर से सबंधित सभी तरह के परीक्षण व डॉक्टर से परामर्श किया अब सब रिपोर्ट सामान्य है। अब मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ।

जेसी रॉय, झांबड एस्टेट, चेतनानगर, औरंगाबाद

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

SRL RANBAXY

LABORATORY REPORT

CLIENT CODE : C000003259

CARE & CURE DIAGNOSTICS CENTRE
MUMBAI 400 057
MAHARASHTRA, INDIA

REFERRING DOCTOR DR. D'SOUZA

DRAWN 13/09/2004 RECEIVED 13/09/2004 REPORTED 13/09/2004 17:27

PATIENT NAME JESSY ROY

AGE 40 Years SEX Female

TEST REPORT STATUS FINAL

	IN RANGE	OUT OF RANGE	REFERENCE RANGE	UNITS
CA 125 (OVARIAN CANCER MONITOR)				
CA 125		H 122.1	2.0 - 35.0	U/mL

DR. SUMEDHA SAHNI, M.D.

College of American Pathologists Accredited

PARTIAL REPRODUCTION OF THIS REPORT IS NOT PERMITTED

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

SRL RANBAXY

LABORATORY REPORT

CLIENT CODE : C000005035

CARE & CURE DIAGNOSTICS CENTRE
VILE PARLE (E)
MUMBAI, 400057
MAHARASHTRA, INDIA, PHN NO : 022 26146849, 9321667665

REFERRING DOCTOR DR. L D'SOUZA

DRAWN 19/12/2006 00:00 RECEIVED 19/12/2006 10:54

PATIENT NAME JESSY ROY

AGE 42 Years SEX Female

TEST REPORT STATUS FINAL

	IN RANGE	OUT OF RANGE	REFERENCE RANGE	UNITS
CA 125 (OVARIAN CANCER MONITOR), SERUM				
CA 125	7.1		2.0 - 35.0	U/mL

** End Of Report **

Page 1 of 1

NABL Accredited

College of American Pathologists Accredited

PARTIAL REPRODUCTION OF THIS REPORT IS NOT PERMITTED

India's Largest Pathology Laboratory Network. Trusted by Millions.

प्राणायाम से पूर्व रोगी का सी.ए. 125- 159 था, नियमित प्राणायाम के अभ्यास के पश्चात अभी सामान्य है।

पहले काफी समय से मैं गर्भाशयगत कर्कटार्बुद से पीड़ित थी। एलोपैथिक इलाज से घबराकर मैंने योग एवं प्राणायाम का सहारा लिया। एक वर्ष से निरंतर प्राणायाम रूपी अखण्ड साधना ने मुझे इस भयानक एवं जानलेवा रोग से बिल्कुल मुक्त कर दिया है। पूज्य स्वामी जी महाराज इस धरती पर ईश्वर का आशीर्वाद बांट रहे हैं।

एस. नागमणि, साधननगर, हैदराबाद (आ०प्र०)

मुझे उच्च रक्तचाप एवं डिम्बाशय में कैंसर की शिकायत थी। एम्स में दिखाने के बाद चिकित्सकों ने कीमोथिरैपी की सलाह दी। मुझे स्वामी जी एवं प्राणायाम में अटूट श्रद्धा है। जिस कारण मैंने कीमोथिरैपी के साथ–साथ प्राणायाम का अभ्यास एवं आश्रम की औषधियों का सेवन भी जारी रखा। प्राणायाम का ही असर था कि कीमोथिरैपी के साईड इफैक्ट भी कम हुए एवं मुझे कष्ट भी कम रहा। मेरा सीए 125 स्तर जो जुलाई 206 में 1062.8 था अप्रैल 2007 में 2.79 हो गया। अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ तथा प्राणायाम से मुझे लाभ ही नही अपितु नई जिन्दगी मिली है।

शीला उपाध्याय, जे–308, सरिता विहार, (नई दिल्ली)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के बाद परीक्षण

[illegible]abs Pvt Ltd

06 4742527
HOLY FAMILY HOS

DR. VANDANA LAL

Name : [illegible]
Lab. No : [illegible]
Age : [illegible]
Ref. By : [illegible]

Reg. Date : 16/09/06
Collection Date : 16/09/06
Print Date : 16/09/06
A/c Status : 25 C

Test Name	Result	Units	Ref. Range
CA - 125	1062.80	U/mL	(< 35.00)

Comments:
[illegible] CA-125 Assay (ABBOTT LABORATORIES)
CA-125 is reliable Tumour Marker for already diagnosed OVARIAN CARCINOMA. Baseline levels measured prior to therapeutic intervention and followed later by serial periodical measurements, will enable the treating doctor to predict outcome of the therapy. It also helps in early discovery of recurrences, relapses and metastases, where it will play the role of 'second look laparotomy'.
In general, Tumour Marker levels are directly related to the tumour mass and the stage of the cancer. However, it is the rate of change of the Tumour Marker level which is more important rather than its absolute value. A 50% change can be considered clinically significant.
As with other Tumour Markers, CA-125 should not be used alone, but in conjunction with other clinical criteria. Combined use of CA-125 and CA-72.4 increases sensitivity, specificity and predictability of Tumour Markers in OVARIAN CANCERS. It must be emphasised that CA 125 may also be elevated in [illegible] CANCERS, [illegible] of other organ, certain non-malignant conditions like [illegible], LIVER CIRRHOSIS, PANCREATITIS and COLITIS, and physiological states such as PREGNANCY and MENSTRUATION. Therefore, this parameter should never be used as a screening test for diagnosing Ovarian cancers, but only as an aid in follow up studies.

Result Rechecked

REPORT COMPLETED
Tests Requested:
CA-125 OVARIAN CANCER MAR

Dr Lal PathLabs Pvt Ltd

07 5533711
FP-LCKDJ FAVOUR
SARITA VHR

DR. ARVIND LAL
M.B.B.S., D.C.P.
Chief of Laboratory Medicine

DR. VANDANA LAL
Chief of Pathology

Name : MRS. SHEELA UPADHYAY-CGHS-89503
Lab. No : 07 5533711
Age : 55 years Sex: F
Ref. By : C.M.O., CGHS DISPENSARY (CORP)

Reg. Date : 02/04/07
Collection Date : 02/04/07
Print Date : 02/04/07
A/c Status : 3 C

Test Name	Result	Units	Ref. Range
CA 125	2.79	U/mL	(< 35.00)

Note: 1. This test is not recommended to screen Ovarian cancer in the general population.
2. False negative / positive results are observed in patients receiving mouse monoclonal antibodies for diagnosis or therapy.
3. Patients with confirmed Ovarian cancer may show normal pre treatment CA 125 levels. Hence this assay, regardless of level, should not be interpreted as absolute evidence for the presence or absence of malignant disease. The assay value should be used in conjunction with findings from clinical evaluation and other diagnostic procedures.

Clinical Use
- An aid in the management of Ovarian cancer patients
- Monitor the course of disease in patients with invasive epithelial ovarian cancer
- Detection of residual tumor in patients with Primary epithelial ovarian cancer who have undergone first line therapy

Increased levels
- Primary epithelial ovarian carcinoma
- Healthy individuals (1-2 %)
- First trimester of pregnancy
- During menstrual cycle
- Non malignant conditions - Cirrhosis, Hepatitis, Endometriosis, Ovarian cysts, Pelvic Inflammatory disease
- Non Ovarian malignancies - Cervical, Liver, Pancreatic, Lung, Colon, Stomach, Biliary tract, Uterine, Fallopian tube, Breast and Endometrial carcinoma

REPORT COMPLETED
Tests Requested:
CA 125 OVARIAN CANCER MAR

रोगी के चिकित्सा से पूर्व सीए 125 स्तर 1062.8 जबकि योग प्राणायाम अभ्यास के बाद सीए 125 स्तर 2.79 पाया गया।

मस्तिष्क कर्कटरोग (Brain Cancer)

मै लगभग4 वर्ष से मस्तिष्क कैंसर से पीड़ित था। कीमोथिरैपी, रेडियेशन के पश्चात मैं कोमा में चला गया। डॉक्टरों ने बताया कि अब बचना असम्भव है, कई महीनों बाद कोमा से निकला। पतंजलि योगपीठ से 2-3 माह की दवाई तथा साथ में मैंने प्राणायाम शुरू कर दिया। अब बिल्कुल स्वस्थ हूँ तथा सामान्य जीवन जी रहा हूँ। स्वामी जी ने मुझे जीवनदान दिया है। उनके लिए लिए मेरे पास शब्द नहीं है।

पी०के० पाठक, ग्रा0 पौसार, यमुनानगर

मुझे 2 वर्ष पूर्व पीयूष ग्रन्थि (Pitutary Gland) में कैंसर हो गया था। एस.जी.पी.जी.आई. लखनऊ में असाध्य रोग बताकर चिकित्सा के लिए मना कर दिया अन्यत्र हास्पिटलों में भी निराशा ही हाथ लगी किसी परिचित के बताने पर फिर मैं स्वामी रामदेव जी के आश्रम से औषधि एवं प्राणायाम आरंभ किया 6 माह पश्चात मेरा ट्यूमर ठीक हो गया। अभी मैं स्वस्थ हूँ और सीटी स्कैन रिपोर्ट सामान्य है।

कु0 प्रियंका, कानपुर (उ.प्र.)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

SURAJ SURAJ HOSPITAL (An ISO 9001:2000 Hospital) 117/N/55, KAKADEO, KANPUR-25 PH: 0512-2500039, 2505457, 2500763

Date 05-JAN-2006

C.T. No 8336-

Patient's Name MISS. PRIYANKA. AGE 15 YRS/F Age Sex

Referred by DR. YOGENDRA SINGH

CT BRAIN PLAIN & CONTRAST

OBSERVATION

- There is evidence of well defined profusely enhancing 15.4x20.1x20.0mm sized sellar /supra sellar mass lesion with widening of bony sella, suggesting-Pituitary macro adenoma. D/D-Meningioma.
- There is also evidence of 15.2x11.2mm sized, similar enhancing lesion at left para sellar location ?part of above mentioned lesion?nature.
- Optic chiasma appears to be compressed by mass lesion.
- Brain parenchyma normal with normal gray white matter differentiation.
- Ventricles & basal cisterns normal.
- Brain stem & cerebellum normal.
- Septum midline.
- No abnormal leptomeningeal enhancement.

Advise contrast enhanced MRI for further characterization.

Please correlate clinically

Kindly Note

- Due to inherent property of C.T., beam hardening artifacts lead to sub-optimal visualization of brain stem in most of the brain CT's.
- Hyperacute / Acute infarct may usually take > 24 Hrs to be apparent on CT.
- The report is to help Doctor / Clinician for better patient management. This is not valid for Medico Legal Purpose.
- Discrepancies due to technical or typing errors should be reported for the correction within Seven days, no compensation liability stands.
- The science of Radiological diagnosis is based on the interpretation of various shadows produced by both the normal and abnormal tissues and are not always conclusive. Further biochemical and radiological investigation & clinical correlation is required to enable the clinician to reach the final diagnosis.

DR. MONICA SAXENA, MD, RADIODIAGNOSIS (I.M.S B.H.U.) D.N.B. RADIODIAGNOSIS

DR. VISHAL SINGH, M.D. RADIODIAGNOSIS

DR. VIKAS GUPTA, M.D (RADIODIAGNOSIS) A.I.I.M.S, EX. CHIEF RESIDENT (RADIODIAGNOSIS) A.I.I.M.S

SPIRAL C.T. REPORT

Report only for Clinical Aid • Best interpreted along with clinical findings • Not for Medicolegal Purpose

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

MRI 2043

SURAJ SURAJ HOSPITAL (An ISO 9001:2000 [illegible]) 117/N/65, KAKADEO, [illegible] PH: 0512-2500039 [illegible]

OPEN M.R.I./SPIRAL C.T. [illegible]

MISS. PRIYANKA [illegible]

DR. SARWAN KUMAR [illegible]

PLAIN & CONTRAST M.R.I. BRAIN

IMAGING PARAMETERS AXIAL T1/ T2/FLAIR, CORONAL T1/T2 & SAGITAL [illegible]

POST GAD T1 AXIAL, CORONAL AND SAGITAL

OBSERVATION

- Mild bulge at left half of anterior pituitary around cavernous part of right inter[illegible] suggesting ? residual pituitary mass lesion (on comparison with previous [illegible] 05.01.2006), near complete resolution of sellar/supra sellar lesion noted.
- No sizeable abnormal enhancing supra sellar component at present.
- Pituitary stalk is normal in thickness and mid line in position, showing [illegible] enhancement. No evidence of stalk deviation.
- Optic chiasma is normal in course, calibre and signal intensity .No evidence of any mass effect over optic chiasma.
- Bony sella is normal in size, shape and signal intensity. No evidence of bone destruction.
- Bilateral cavernous sinus are normal in size, shape and signal intensity.
- Bilateral sphenoid sinuses are normal.
- Brain parenchyma normal. No sizeable focal or diffuse parenchymal lesion.
- Ventricular system normal. No evidence of hydrocephalus or periventricular ooze.
- Basal cisterns & fissures normal.
- Brain stem normal. No evidence of any focal lesion.
- Bilateral cerebellar hemispheres normal. No evidence of any focal lesion.
- Bilateral basal ganglia normal.

Cont-2

Report only for Clinical Aid Best interpretted along with clinical findings Not for Medicolegal Purpose.

रोगी के चिकित्सा से पूर्व हुए सीटी स्कैन (CT Scan) में पीयूष ग्रन्थि (Pitutary Glands) में स्थित ट्यूमर (Tumor) का साईज सुपरासैलर पार्श्व (Supra Sellar Regon) में 15.4X20.1X20 मि.मी. एवं बायं पैरासेलर पार्श्व में 15.2X11.2 मि.मी. की ट्यूमर था। चिकित्सा के पश्चात सीटी स्कैन (CT Scan) रिपोर्ट सामान्य है।

फुफ्फुस कर्कटरोग (Lung Cancer)

व्यसन के सेवन के कारण से मेरे फेफड़े में कैंसर होने की पुष्टि हुई। अनेक हॉस्पिटल में परामर्श किया एवं मंहगी चिकित्सा होने तथा सभी लोगों के द्वारा ठीक होने की किसी भी तरह का कोई आश्वासन न मिलने के कारण मैंने सोचा मेरी सीमित संसाधनों से इतनी मंहगी चिकित्सा कैसे हो पायेगी इस कारण से मैं पूरी चिकित्सा नहीं करवा पाया। तत्पश्चात मैंने परमपूज्य स्वामी रामदेव जी के आश्रम से निर्मित औषधि एवं प्राणायाम का नियमित अभ्यास किया। धीरे-धीरे मेरे स्वास्थ्य में सुधार हुआ। 10 माह पश्चात परीक्षण में मेरे फेफड़ों में किसी प्रकार का कैंसर (टयूमर) नहीं है। मैं अब पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ।

शिवनंदन वडकाघर, हजारीबाग

मुझे दो साल से फेफड़ों का कैंसर था।मुझे यह बताया गया कि अब ठीक होना मुश्किल है, मुझे जीवन का अन्त होता हुआ सा दिखाई देने लगा अन्तत मैने निराश होकर नियमित प्राणायाम व योगाभ्यास तथा आश्रम से निर्मित औषधियों का सेवन किया जिनसे मुझे धीरे-धीरे स्वास्थ्य लाभ होना प्रारम्भ हुआ। अभी मैं पूरी तरह ठीक हूँ। अब मेरे सारे पैथोलॉजिकल परीक्षण सामान्य हैं। अभी टाटा मेमोरियल हास्पिटल में नियमित परीक्षण के लिए जाता हूँ तथा मेरे सारे परीक्षण सामान्य हैं। मैं स्वामी रामदेवजी का परम आभारी हूँ।

सुभाष गर्ग, दिल्ली

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

TATA MEMORIAL HOSPITAL

DEPARTMENT OF PATHOLOGY

Case No. BW/017 — Path No. F522BW

Name Mr. S[illegible]

Sex/Age M/

Referred By R C [illegible] — Req. Dt 31/01/2005

Nature of Material [illegible]

2 st slides (FN/1620S)

CYTOLOGY REPORT — 01/02/2005

IMPRESSION

FNAC- right lung

Non small cell carcinoma [illegible]

Dr. DIPEN M MARU
Pathologist

Entered By SHALINI S PATIL

FNAC — Page 1 of 1

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

Completed 6# of [illegible] chemotherapy

Metastatic [illegible] liver

CT post 6#
CT scan showing near total regression of tumor mass (RT upper lobe)

The mets to liver is probably [illegible].
PET scan done post 5# did not reveal any uptake in liver

[illegible] to complete [illegible] post [illegible]

↓

To meet Dr. [illegible] for [illegible]

31/5/05

- Residual lesion +.
- PET - was -ve.

there is no way of finding out if viable disease exists.

- [illegible] keen on surgery -
- RT - may cause more morbid[illegible]

रोगी के चिकित्सा से पूर्व हुए FNAL में कैंसर की पुष्टि हुई जबकि चिकित्सा के पश्चात हुआ सी.टी. परीक्षण सामान्य आया है।

पित्ताशय कर्कटरोग (Gall Bladder Cancer)

मुझे पित्ताशय का कैंसर हो गया था एवं काफी स्थिति खराब हो गयी थी। कैंसर काफी फैल चुका था आपरेशन भी हुआ फिर किमो थिरेपी प्रारम्भ हुआ फिर भी ठीक नहीं हो पाया। पतंजलि योगपीठ से दवा ली और नियमित प्राणायाम अभ्यास करने से पित्ताशय एवं लीवर का कैंसर ठीक हो गया है। स्वामी जी के आशीर्वाद से मुझे नई जिन्दगी मिली।

मौ0 शाफागत अली, 130 अकलगंज, ओल्ड सिटी, इटावा (यूपी)

मुझे कई दिनों से पेट के उपरी हिस्से में दर्द रहता था। पहले तो सामान्य दर्द समझ कर हल्की-फुल्की दवा से काम चलाता रहा। नियमित रूप से दर्द बने रहने पर थोड़ी चिंता हुई तब चिकित्सकों से सलाह ली गई। अल्ट्रासाउंड करने पर पता चला कि पित्ताशय में ऊत्तक (Tissue) बढ़ा हुआ है। कुछ दिनों बाद पुनः अल्ट्रासाउंड कराने पर उत्तक में बढोत्तरी हो गई। पी.जी.आई. लखनऊ के चिकित्सकों ने बताया कि यह मांस 6 दिन में 1 एम.एम. बढ़ रहा है। हमने सोचा अब डॉक्टर क्या जिंदगी देंगे तब से मैंने प्राणायाम अभ्यास करना शुरू कर दिया साथ ही आश्रम में निर्मित कुछ आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन भी प्रारंभ कर दिया। धीरे-धीरे मेरे स्वास्थ्य एवं सोच में सकारात्मक परिवर्तन आने लगा। मेरे पित्ताशय के बढ़े हुए उत्तक का आकार भी कम होने लगा है। मैं अब पूर्णरूप स्वस्थ महसूस कर रहा हूँ जहां इस रोग के लिए एलोपैथिक के चिकित्सकों ने जवाब दे दिया था वहीं आयुर्वेद और योग ने चमत्कार कर दिखाया है। मेरा पूरा परिवार योग एवं स्वामी जी के प्रति श्रद्धा से भर गया है।

पी.के. चौबे, 56/6 पुरानी कालोनी, ऐशबाग, लखनऊ, (यू०पी०)

अन्य कर्कटरोग (Other Cancers)

मैं कैंसर होने के कारण बहुत परेशान था। कैंसर की वजह से शरीर तथा मन दोनों टूट चुका था। ऐसे में प्राणायाम में मुझे आशा की किरण दिखाई थी। लगातार एक वर्ष तक प्राणायाम करके कैंसर से मैं पूर्णरूप से छुटकारा पा चुका हूँ।

राजेन्द्र कपूर, ए-185, सेक्टर 19, नोएडा (यू०पी०)

मुझे पिछले कुछ समय से कैंसर रोग ने घेरा हुआ था। मैंने आस्था चैनल पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखकर प्राणाायाम का नियमित रूप से अभ्यास करना प्रारंभ कर दिया तथा आश्रम से निर्मित औषधियों का सेवन किया। अब मैं इस भयानक रोग से पूर्णतः मुक्त हो चुका हूँ। और अब सभी दवायें बंद हैं।

रंजन रॉय, 8906, सीनिमुरी, हुस्टन, यू० के०

एच आई वी पॉजीटिव (HIV Positive)

मैं पिछले 3 वर्षों से कमजोर हो गयी थी। हल्का-हल्का बुखार व कमजोरी लगती थी। ब्लड टेस्ट कराने पर पता चला कि एचआईवी + हूँ। काफी इलाज कराया पर लाभ नहीं मिला। फिर मैंने स्वामी जी की आयुर्वेद औषधियां और प्राणायाम करना आरंभ किया। प्राणायाम करने से मेरी हालत में धीरे-धीरे सुधार होने लगा।
कान्ताबेन, (गुजरात)

चिकित्सा के पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

ADIT DIAGNOSTIC CENTER
Dr. Jagdish K. Patel MD (Pathology)
Consultant Pathologist
VANI COMPLEX, OPP. MEHSANA SOCIETY, VADAJ, AHMEDABAD - 380 013.
7410882, R. 6611543, FAX : 079-6749386

Patient's Name : Kantaben
Ref. No. : 1223083 Age 32 Sex F

CD4 CD8 Cell Count
FACS Count SW Version 1.2

Date Acquired : 23-12-03 Time : 2.00 pm.
Date Analyzed : 23-12-03 Time : 3.00 pm.

Results :

Subset Name	Value	Reference Range
Absolute CD4 + T cell Count	173 /cmm	470 - 1298 / cmm.
Absolute CD8 + T cell Count	681 / cmm.	317 - 1785 / cmm.
Absolute CD3 + T cell Count	/ cmm.	590 - 3049 / cmm.
CD4 / CD8 Ratio	0.25	0.4 - 2.79

Comments :

Dr. Jagdish K. Patel
CD4/CD8 Cell Count done with FACS Count System, Becton Dickinson & Company USA

ADIT MOLECULAR DIAGNOSTIC CENTRE
Dr. Jagdish K. Patel M.D. (Path & Bact.)
Consultant Pathologist
'VEDANT' Institute of Medical Science, 4th Floor,
Stadium to Commerce College Road, Navrangpura, Ahmedabad-380 009.
Phone : 26445040

Patient's Name : KANTABEN PATEL
Ref. No : 1120061707 Age : 32 yrs. Sex : FEMALE

CD4 CD8 Cell Count
FACS Count SW Version 1.3

Date Acquired : 17/11/2006 Date Analysed : 17/11/2006

Results :

Subset Name	Value	Reference Range
Absolute CD4 + T Cell Count	513 /cmm	470 - 1298 /cmm
Absolute CD8 + T Cell Count	1316 /cmm	317 - 1785 /cmm.
Absolute CD3 + T Cell Count	/cmm	590 - 3049 /cmm.
CD4 / CD8 Ratio	0.39	0.4 – 2.79

Dr. Jagdish K. Patel MD
CD4/CD8 Cell Count done with FACS Count System, Becton Dickinson & Co USA.

रोगी के प्राणायाम से पूर्व हुए सीडी 4 संख्या (Absoloute CD4 Count) 173 थी। प्राणायाम के पश्चात 513 हो गई। अब स्वास्थ्य में काफी सुधार है।

मैं पिछले 4-5 वर्ष से एचआईवी से पीड़ित था। मैं अपना इलाज कराने के लिए दर-दर भटका झोलाछाप डाक्टरों एवं एलोपैथिक दवाईयों से चिकित्सा कराई परंतु कोई लाभ न मिला। मैं चारों ओर से हताश, निराश, परेशान होकर आत्महत्या करने की सोची। फिर स्वामी जी के पास मैंने अपना इलाज करवाया। उनके द्वारा बताये योग, प्राणायाम एवं आयुर्वेदिक औषधियों के निरंतर प्रयोग से मेरे स्वास्थ्य में सुधार आया। इस समय मैं अपने आप को काफी स्वस्थ महसूस कर रहा हूँ।
कृष्णभाई पटेल, कच्छ, (गुजरात)

मैं पिछले 5 वर्षों से कमजोर हो गया था तथा वजन 70 किग्रा से 40 किग्रा तक आ गया था। ब्लड टेस्ट कराने पर पता चला कि एचआईवी पाजीटिव हूँ। कई जगह पर इलाज कराया परंतु लाभ नहीं मिला। मैंने पतंजलि योगपीठ से आयुर्वेद औषधियां ली और प्राणायाम करना आरंभ किया। प्राणायाम करने के पश्चात मेरे स्वास्थ्य में सुधार होने लगा।

प्रशांत कुमार, (गुजरात)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

DEPARTMENT OF MICROBIOLOGY
NATIONAL HIV/AIDS REFERENCE CENTRE
A.I.I.M.S , NEW DELHI

LAB REF. NO. : 111975 SOURCE : MOPD CR NO : 26600

NAME : PRASHANT KUMAR AGE :29 SEX (M/F) : M

RISK GROUP : NOT KNOWN

TREATMENT : NIL

TEST PERFORMED:-

CD 4 COUNT (cells/ul) 25 CD 4 % 0.84

CD 8 COUNT (cells/ul) 2570 CD 8 % 86.73

CD4/CD8 : 0.01

WBC (n/mm3) LYMPH %

COMMENTS

(DR. MADHU VAJPAYEE, MD)
ASSOCIATE PROFESSOR
INCHARGE, IMMUNOLOGY DIVISION
DEPTT. OF MICROBIOLOGY
AIIMS, NEW DELHI-110029

E: 18/08/2005

DEPARTMENT OF MICROBIOLOGY
IMMUNOLOGY LAB
A.I.I.M.S, NEW DELHI

2006

LAB REF. NO. 231 SOURCE ART-288

NAME PRASHANT KUMAR

TREATMENT - YES

TEST PERFORMED

ABSOLUTE COUNTS CELLS/ul

CD4 COUNT 338

CD8 COUNT 1755

TOTAL CD3 AVERAGE 2424

presently on leave

(DR. MADHU VAJPAYEE, MD)
ASSOCIATE PROFESSOR
INCHARGE, IMMUNOLOGY DIVISION
DEPT OF MICROBIOLOGY
AIIMS, NEW DELHI- 110029

रोगी के प्राणायाम से पूर्व हुए सीडी 4 संख्या (Absoloute CD 4 Count) 25 थी। वजन 40 किग्रा था चिकित्सा एवं प्राणायाम के पश्चात 338 हो गई। अब स्वास्थ्य में काफी सुधार है। अब वजन 63 किग्रा हो गया है।

मैं पिछले 3-4 वर्षों से एचआईवी से पीड़ित थी। अनेक प्रकार की चिकित्सा कराई परंतु कोई लाभ न मिला। डॉ० के पास जब चिकित्सा के लिये गयी तब सिर्फ भय के कोई सान्त्वना भी न मिली प्राणायाम एवं आयुर्वेदिक औषधियों के प्रयोग से मेरी बीमारी काफी हद तक ठीक हो गई। मैं आज काफी ठीक महसूस कर रही हूँ। मेरे जीवन की निराशा आशा में बदल चुकी है।

कौशल्या देवी, देहरादून, (उत्तराखण्ड)

मैं पिछले 2-3 वर्षों से कमजोर हो गया था। हल्का-हल्का बुखार, सिर में दर्द व कमजोरी लगती थी। ब्लड टेस्ट कराने पर पता चला कि एचआईवी + हूँ। मैं डिप्रेशन में चला गया। काफी इलाज कराया पर कोई फायदा नहीं हुआ। मुझे मेरे जीवन का अन्त होता हुआ दिखने लगा फिर स्वामी जी के प्राणायाम एवं आयुर्वेद की औषधियों से मेरी हालत में सुधार हुआ। अब मैं तनाव मुक्त जीवन जी रहा हूँ। यह सब स्वामी जी की कृपा ही प्रतिफल है। एलोपैथिक इलाज बंद है।

सुरजीत सिंह अमृतसर, (पंजाब)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

VIMTA LABS
Determining Quality

LABORATORY TEST REPORT

Issued to:
Rana Diagnostics Pvt. Ltd., Amritsar
Patient Details : Surjeet Singh, male, [illegible]
Sample Drawn by : Rana Diagnostics
Date of Analysis: 2006-09-[illegible]

Report Number : PJP27/0607/HQ117079/0
Sample Drawn on : 2006-09-04
Sample Received on : 2006-09-06
Report Printed on : 2006-09-07

Sample Name : BLOOD

IMMUNO PHENOTYPING

Page 1 of 1

TCode	Test Description	Value Observed	Normal Range	NABL
113	Total Leucocyte count	3190 cells/µL	4636 - 10470 cells/µL	
113	Lymphocyte %	36.4 percent	19 - 47 percent	
113	Absolute lymphocyte count	1161 cells/µL	1392 - 3510 cells/µL	
113	CD3+Lymphocyte %	24.7 %	65.6 - 84.0 %	
113	Absolute CD3 Lymphocyte count	287 cells/µL	1010 - 2659 cells/µL	
113	CD4 Lymphocyte % (CD3+CD4+)	26.0 %	30.4 - 54.2 %	
113	Absolute CD4 Lymphocyte count	75 cells/µL	381 - 1170 cells/µL	
113	CD8 Lymphocyte % (CD3+CD8+)	50.6 %	13.9 - 36.9 %	
113	Absolute CD8 Lymphocyte count	145 cells/µL	108 - 845 cells/µL	
113	CD4/CD8 Ratio	0.51.	0.55 - 3.03 .	

Clinical Significance

The CD4 antigen is the receptor for the human immunodeficiency virus (HIV). The absolute CD4 count is a criterion for categorizing HIV-related clinical conditions by the CDC's classification system for HIV infection. The Public Health Service (PHS) recommends that CD4 receptor (for HIV) counts be monitored every 3 - 6 months in all HIV infected persons. Normal intervals for CD4 and CD8 vary with age, particularly in children less than 2 years of age(See below) . Prophylaxis against Pneumocystis carinii and other opportunistic infections should be considered when the CD4 count is less than:

- 1500 for infants up through 11 months of age
- 750 for children between 12 and 23 months of age
- 500 for children between 24 months and 5 years of age
- 200 for children 6 years of age and older

Method : Flow Cytometry;

Remarks : Recomendation: "Sample should be drawn at the same time during every visit due to clinical variation of 30%". Leucophenia. Low CD value. Advised repeat if need be.

No. CPI- 543156 AUTHORISED SIGNATORY

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

VIMTA LABS
Determining Quality
NABL

LABORATORY TEST REPORT

Issued to:
Rana Diagnostics Pvt. Ltd., Amritsar
Patient Details : Surjit Singh,male,35 Yrs
Sample Drawn by : Rana Diagnostics
Date of Analysis: 2006-12-08

Report Number : PJPDC22/0607/HQ191479/0
Sample Drawn on : 2006-12-05
Sample Received on : 2006-12-07
Report Printed on : 2006-12-08

Sample Name : BLOOD

IMMUNO PHENOTYPING

Page 1 of 1

TCode	Test Description	Value Observed	Normal Range	NABL
113	Total Leucocyte count	3760 cells/µL	4636 - 10470 cells/µL	
113	Lymphocyte %	26.5 percent	19 - 47 percent	
113	Absolute lymphocyte count	996 cells/µL	1392 - 3510 cells/µL	
113	CD3+Lymphocyte %	47.8 %	65.6 - 84.0 %	
113	Absolute CD3 Lymphocyte count	476 cells/µL	1010 - 2659 cells/µL	
113	CD4 Lymphocyte % (CD3+CD4+)	13.3 %	30.4 - 54.2 %	
113	Absolute CD4 Lymphocyte count	132 cells/µL	381 - 1170 cells/µL	
113	CD8 Lymphocyte % (CD3+CD8+)	28.9 %	13.9 - 36.9 %	
113	Absolute CD8 Lymphocyte count	288 cells/µL	108 - 845 cells/µL	
113	CD4/CD8 Ratio	0.46.	0.55 - 3.03 .	

Clinical Significance

The CD4 antigen is the receptor for the human immunodeficiency virus (HIV). The absolute CD4 count is a criterion for categorizing HIV-related clinical conditions by the CDC's classification system for HIV infection. The Public Health Service (PHS) recommends that CD4 receptor (for HIV) counts be monitored every 3 - 6 months in all HIV infected persons. Normal intervals for CD4 and CD8 vary with age, particularly in children less than 2 years of age(See below) . Prophylaxis against Pneumocystis carinii and other opportunistic infections should be considered when the CD4 count is less than:

- 1500 for infants up through 11 months of age
- 750 for children between 12 and 23 months of age
- 500 for children between 24 months and 5 years of age
- 200 for children 6 years of age and older

Method : Flow Cytometry;

Note : Assay results should be interpreted only in the context of other laboratory findings and the total clinical status of the patient.

Graph (Image) attached.

Dr Deepak Sadwani M.D
Chief Pathologist

08/12/2006
AUTHORISED SIGNATORY

http://220.227.245.169/path1/Certificate.asp?0101=917941
No. CPI- 420445

रोगी के प्राणायाम से पूर्व हुए सीडी 4 संख्या (Absoloute CD 4 Count) 74 था। प्राणायाम के पश्चात 132 हो गई। अब स्वास्थ्य में काफी सुधार है।

हृदय रोग (Heart Disease)

(Coronary Artery Disease, Angina Pain, Myocardial Infraction, Rheumatoid Heart Disease)

सन् 2003 से सांस भी नहीं लिया जाता था। हृदय की बीमारी थी, रात-रात भर सो भी नहीं सकती थी, करवट भी नहीं बदल सकती थी, हाथों व पैरों पर गांठे थीं एवं रीढ़ की हड्डी में गैप था। जीवन में निराशा ही दिखती थी। एलेपैथी दवा खाकर व डाक्टरों को दिखाकर थक चुकी थी। जब से मैंने प्राणायाम दोनों समय प्रारंभ किया तब से खाना-पीना -सोना आदि सब समय से हो गया है। प्राणायाम के बाद सारी दवाईयां छूट गई हैं। प्राणायाम को मैंने जीवन का आधार मान लिया है। इसके लिए मैं स्वामी जी व भगवान का धन्यवाद करती हूँ।

तारा बब्बर, 249 मेरठ कैन्ट, गोविन्दपुरी, कंकरखेड़ा, मेरठ, (उ०प्र०)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

Dr Lal PathLabs Pvt Ltd

"EMAY HOUSE" 54, HANUMAN ROAD, NEW DELHI-110 001

84 251310.

MEERUT C.C

DR ARVIND LAL
MBBS, DCP
Chief of Laboratory Medicine
HONORARY PHYSICIAN TO THE PRESIDENT OF INDIA

DR. VANDANA LAL

ISO 9001 : 2000 CERTIFIED LABORATORY

NAME TARA RANI

REFERRED BY DR. DINESH AGARWAL, MD

DATE: 29-01-04

PRINT DATE: 29-01-04

Test Name	Result	Units	Ref. Range
LIPID PROFILE, SCREEN			
Cholesterol	242.00	mg/dL	(150.00 - 200.00)

Comments:
Highest acceptable and optimal values of Cholesterol vary with age. However, values ABOVE 200 mg/dL are associated with INCREASED RISK of Coronary Artery Disease(CAD) regardless of HDL and LDL values. When Cholesterol values fall between 150 and 200 mg/dL, HDL ratio's listed below are most helpful in determining risk.

Test Name	Result	Units	Ref. Range
Triglycerides	925.00	mg/dL	(< 150.00)

Comments
Elevation of triglycerides can be seen with:
1. Obesity
2. Medications
3. Overnight fast less than 12 hrs
4. Alcohol Intake
5. Diabetes Mellitus
6. Pancreatitis

Test Name	Result	Units	Ref. Range
HDL Cholesterol	39.00	mg/dL	(45.00 - 70.00)
LDL-Cholesterol(Calculated) *	< 30.00	mg/dL	(< 100.00)
Cholesterol : HDL Ratio	6.21		(< 4.00)

* This ratio is suggestive of an increased risk of Coronary Artery Disease (CAD)

Additional Comments:

Suggested follow-up

Thyroid Profile to rule out Hypothyroidism
Blood Glucose, Fasting (F)
Blood Glucose, Post Prandial (PP)
(or 2Hrs after 75gm of glucose if not a known diabetic)
G.G.T.P.
Pancreatic alpha amylase

Page 1

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

Dated 12/4/05

ame .... तारा रानी Token No 13236 Age/Sex ....

LABORATORY REPORT BIOCHEMISTRY

Investigation	Result	Normal Range
Sugar F	77 mgs %	60-100 mgs %
Sugar PP	mgs %	100-150 mgs %
Sugar R	mgs %	60-150 mgs %
Jrea	mgs %	15-40 mgs %
Creatinine	mgs %	0.9-1.4 mgs %
Jric acid	mgs %	30.-5.7 mgs %
Cholesterol	189 mgs %	150-250 mgs %
Triglyceride	161 mgs %	0-200 mgs %
HDL	47 mgs %	35-55 mgs %
LDL	110 mgs %	0-190 mgs %
VLDL	32 mgs %	20-40 mgs %
Bilirubin-T	mgs %	0-1.0 mgs %
Bilirubin-D	mgs %	0-0.3 mgs %
Protein-T	gm %	6-7.8 gm %
Albumin	gm %	3-4.5 gm %
Globulin	gm %	2.3-3.5 gm%
A.G. Ratio	-	2:1
S.G.O.T.	u/l	0-37 u/l
S.G.P.T.	u/l	0-40 u/l
Alk. Phos.	u/l	0-290 u/l
Calcium	mgs %	9-11 mgs %
Phosphorus	mgs %	3-45 mgs %
Sodium	m. mol	135-155 mmol/l
Potassium	m. mol	3.5-5.5 mmol/l

ना लेने का समय -7.30 To 9.30 A.M.
तीय शनिवार -7.30 To 8.30 A.M.

Pathologist

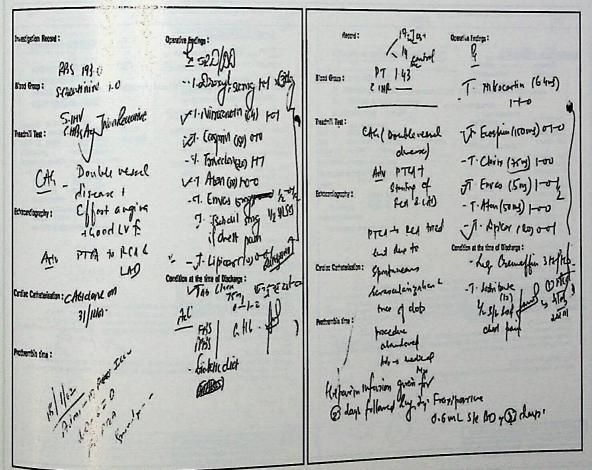
रोगी के चिकित्सा से पूर्व हुये रक्त परीक्षण में कोलेस्ट्रॉल 242, ट्राइग्लीसराईड 925, एचडीएल कोलेस्ट्रॉल 39, एलडीएल कोलेस्ट्रॉल 30, एमजी प्रति डेसीलीटर था। निरन्तर योग-प्राणायाम अभ्यास के लगभग एक वर्ष पश्चात हुए रक्त परीक्षण में कोलेस्ट्रॉल 189, ट्राइग्लिसराइड 161, एचडीएल कोलेस्ट्रॉल 47, एलडीएल कोलेस्ट्रॉल 110, एमजी प्रति डेसीलीटर हो गया है।

मुझे दिसम्बर 2001 से हृदय रोग, सीने में दर्द हुआ, डाक्टर के परामर्श पर टी.एम.टी. एवं एन्जियोग्राफी कराने पर हृदय की आर्टरी में ब्लाकेज पाया गया। इसमें RCA में 100 प्रतिशत एवं LCA में 80 प्रतिशत ब्लाकेज पाये गये। डॉक्टरों ने तुरन्त आपरेशन के लिए कहा बीस दिन बाद आपरेशन भी निश्चित कर दिया गया व कुछ पैसा भी जमा कर दिया गया परन्तु इसके पश्चात स्वामी रामदेव जी महाराज के द्वारा बताये गये प्राणायाम नियमित रूप से करने लगा तथा लौकी का रस नियमित सेवन करने लगा। 20 दिन पश्चात पुनः अहमदाबाद में डाक्टर से मिला तो पुनः एन्जियोग्राफी कराने पर RCA में 100 प्रतिशत अवरोध था वह खुल चुका था। जो मेरे सहित डॉक्टर के लिए एक अविश्वसनीय घटना थी। मुझे एन्जियोप्लास्ट नहीं कराना पड़ा। मैं नियमित योगासन व प्राणायाम कर रहा हूँ एवं पूरी तरह स्वस्थ हूँ।

रमेश कुमार शर्मा, [illegible], बंगला नं. 18, नीमच कैंट (एम०पी०)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | **चिकित्सा के पश्चात परीक्षण**

Investigation Record :
Blood Group :
Treadmill Test :
Echocardiography :
Cardiac Catheterisation :
Prothrombin time :
Operative findings :
Condition at the time of Discharge :

Record :
Blood Group :
Treadmill Test :
Echocardiography :
Cardiac Catheterisation :
Prothrombin time :
Operative findings :
Condition at the time of Discharge :

मेरा चिकित्सा के पूर्व RCA में 100 प्रतिशत अवरोध था प्राणायाम के पश्चात वह खुल चुका था।

मैं कई वर्षो से रयूमेटिक हृदय विकार (Rheumatic Heart Disease) तथा मूत्र संबंधित विकार से पीड़ित थी। मैंने इन समस्याओं के लिए कई चिकित्सकों से परामर्श तथा दवाईयां ली लेकिन लाभ नहीं मिला। डॉक्टरों ने बताया कि जीवनभर दवाई खानी पड़ेगी। मैं चार वर्ष से प्राणायाम कर रही हूँ। अब मैं कोई दवा नहीं ले रही हूँ। मैंने अपनी दोनों समस्याओं से मुक्ति पा ली है यह सब प्राणायाम द्वारा ही संभव हो पाया है।

श्रीमती इन्द्रा रानी, धर्मशाला, (हि० प्र०)

रियूमेटिक हृदय रोग की वजह से मैं बहुत निराश हो गया था। दो कदम भी चलना मुश्किल हो गया था। डॉक्टरों ने हृदय की विभिन्न जांचों के बाद बताया कि हृदय के वाल्व खराब हो गये हैं और हृदय बहुत कमजोर हो गया है। चिकित्सकों ने बताया कि अब हृदय के बाल्व बदलने के सिवा कोई रास्ता नहीं परंतु हृदय कमजोर होने के वजह से वह भी संभव नहीं था। अब मेरे निराश जीवन में स्वामी के रूप में एक आशा की किरण दिखाई दी। तभी से मैंने योग-प्राणायाम अभ्यास शुरू कर दिया और आश्रम से निर्मित दवाईयों का सेवन प्रारंभ किया। निरन्तर एक वर्ष से प्राणायाम अभ्यास एवं औषधियों के सेवन के बाद अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ।

सुदेश राव, मंदिर लेन, गुडगांव (हरियाणा)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

Modern Diagnostic & Research Centre

Date 28/07/2005 Srl.No. 124
Name MRS. SUDESH RAO Age 32 Yrs Sex F
Ref'd By DR B KALRA Company

COLOR DOPPLER ECHO-CARDIOGRAPHY

MEASUREMENTS

Dimensions	values	Normal Range
Aorta	28 mm	upto 39 mm
Left Atrium	34 mm	upto 39 mm
Left ventricle		
End Diastolic	48 mm	upto 55 mm
End Systolic	34 mm	upto 35 mm
Interventricular septal thickness		
End Diastolic	07 mm	6 -12mm
End Systolic	13 mm	
Posterior wall thickness		
End Diastolic	06 mm	6 - 11 mm
End Systolic	13 mm	
LV Ejection Fraction	53 %	60-85 %
Pericardium	1.5 mm	1.5 - 4.0 mm

MITRAL VALVE :
Both antero-medial and posterolateral mitral valve leaflets are thickened. There is no calcification of valve leaflets. Chordae and both papillary muscles do not reveal significant subvalvular fusion. There is evidence of mild mitral stenosis with MVO 2.2 sqcm and mean resting gradient 2.95 sqcm with trivial regurgitation, no prolapse of leaflets. Mitral valve ring is normal and does not show any calcification. There are no vegetations seen.

AORTIC VALVE :
Aortic valve has three leaflets, closure line is central. There is no systolic doming of leaflets. Aortic valve opening is normal. No calcification is seen. No vegetations. No evidence of stenosis Trivial aortci regurgitation of valve present.

PULMONARY VALVE :
Normal. No vegetation. No stenosis or regurgitation of the valve.

Contd 2

Modern Diagnostic & Research Centre
New Railway Road, Gurgaon-122 001

Date 14/07/2006 Srl No 138
Name MRS. SUDESH RAO Age 34 Yrs
Ref'd By Dr. B KALRA Company

COLOR DOPPLER ECHO-CARDIOGRAPHY

MEASUREMENTS

Dimensions	values	Normal Range
Aorta	27 mm	upto 39 mm
Left Atrium	31 mm	upto 39 mm
Left ventricle		
End Diastolic	47 mm	upto 55 mm
End Systolic	26 mm	upto 35 mm
E-point septal separation	04 mm	below 7 mm
Interventricular septal thickness		
End Diastolic	07 mm	6 -12mm
End Systolic	08 mm	
Posterior wall thickness		
End Diastolic	10 mm	6 - 11 mm
End Systolic	11 mm	
LV Ejection Fraction	74 %	60-85 %
Pericardium	2.5 mm	1.5 - 4.0 mm

MITRAL VALVE :
Both antero-medial and posterolateral mitral valve leaflets are thickened. There is no calcification of valve leaflets. Chordae and both papillary muscles are normal. There is evidence of mild mitral stenosis with MVO 2.2 sq cms and mean resting gradinat 8 mm of hg with mild mitral regurgitation, no prolapse of leaflets. Mitral valve ring does not show any calcification. There are no vegetations seen.

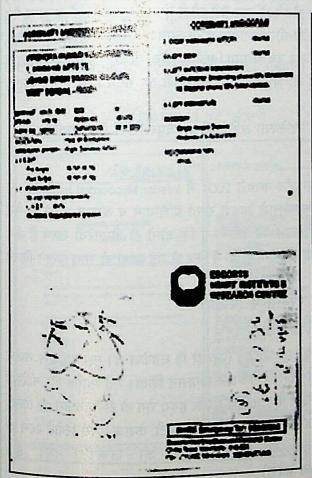
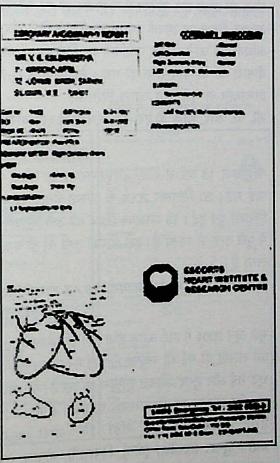
AORTIC VALVE :
Aortic valve has three leaflets, closure line is central. There is no systolic doming of leaflets. Aortic valve opening is normal. No calcification is seen. No vegetations. No evidence of stenosis. Trivial regurgitation of valve present.

Contd 2

रोगी के चिकित्सा से पूर्व हुये कलर डॉप्लर इको-कार्डियोग्राफी परीक्षण में लेफ्ट वेन्ट्रीकुलर इजेक्शन फ्रेक्शन (LVEF) 53 प्रतिशत पाया गया जबकि एक वर्ष प्राणायाम अभ्यास के पश्चात कराये गये कलर डॉप्लर इको-कार्डियोग्राफी परीक्षण में लेफ्ट वेन्ट्रीकुलर इजेक्शन फ्रेक्शन (LVEF) 74 प्रतिशत पाया गया। जो कि सामान्य है। इसके अतिरिक्त परीक्षण में अन्य पैरामीटर्स में सकारात्मक सुधार दृष्टिगत हुआ।

मुझे वर्ष 2002 मैं हार्ट अटैक हुआ उसके पश्चात हुए परीक्षण में मुझे हृदय धमनी अवरोध की समस्या बताई गई। इसके साथ-साथ मुझे उच्च रक्तचाप एवं कोलेस्ट्रोल वृद्धि आदि की भी समस्या थी। आधुनिक उपचार से मुझे कुछ खास फायदा नहीं हुआ। फिर मैंने योग-प्राणायाम अभ्यास का सहारा लिया एवं आश्रम से निर्मित अर्जुन क्वाथ आदि औषधियों का सेवन प्रारंभ किया। धीरे-धीरे मेरे स्वास्थ्य में सुधार आने लगा। मुझे योग और प्राणायाम के द्वारा कान से कम सुनाई देने, माथे के नीचे शून्यता में पूर्ण आराम मिल गया है। आंखों की रोशनी में भी वृद्धि हुई है तथा वजन भी 5 किग्रा कम हो गया है। अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ और अपना सभी कार्य सामान्य रूप से कर लेता हूँ। स्वामी जी की कृपा से मुझे जीवनदान मिला है।

वीरेन्द्र कुमार कुल[illegible]ेष्ठ, [illegible]सिंह सनाई, सिलीगुडी (पं. बंगाल)

चिकि[illegible] परीक्षण | **चिकित्सा के पश्चात परीक्षण**

रोगी के चिकित्सा से पूर्व हुये कोरोनरी एन्जियोग्राफी रिपोर्ट में लेफ्ट एन्टीरियर डिसेन्डिंग में 90 प्रतिशत मिड स्टिनोसिस पाया गया। जबकि योगाभ्यास के पश्चात हुए कोरोनरी एन्जियोग्राफी रिपोर्ट में लेफ्ट एन्टीरियर डिसेन्डिंग में 30 प्रतिशत मिड स्टिनोसिस पाया गया। इसके अतिरिक्त लेफ्ट वेन्ट्रीकिल की अनियमितता में भी सकारात्मक सुधार पाया गया।

जनवरी 2004 में मुझे हार्ट ब्लाकेज की तकलीफ थी, मेरी बाहों में भी ज्यादा दर्द रहता था और चलने में भी असमर्थ हो गया था। यमुना नगर के डॉ. संजीव सचदेवा, मुझे आपरेशन के लिये आल इण्डिया इंस्टीट्यूट को रैफर कर दिया था। मेरी फास्टिंग शुगर भी 360 थी। तब डॉक्टरों ने आपरेशन के लिए शुगर ठीक होने की दवा देकर ठीक होने पर आपरेशन की सलाह दी उस बीच मैंने दिव्य योग मन्दिर से प्राणायाम जैसा मुझे बताया/सिखाया गया था वह मैंने नियमित रूप से किया। 27 दिन बाद का परिणाम यह है कि मेरी शुगर नार्मल है, 40 साल की आयु में 25 साल का अनुभव कर रहा हूँ, दस किलोमीटर की दौड़ लगा लेता हूँ, दंड बैठक भी लगा लेता हूँ। अब कोई दवाई नहीं लेता लेकिन प्राणायाम नियमित रूप से एक समय करता हूँ। सभी समस्याओं से मुक्त हूँ।

सुरेश कुमार मलिक 187 पुराना हमीदा, यमुनानगर, (हरियाणा)

मई 2004 में मुझे एन्जाइना पेन हुआ, टी.एम.टी. पॉजीटिव निकला, सभी ने एनजियोप्लास्टी की राय दी। मेरे पास कोई नहीं था, पेट में ब्लीडिंग हो जाने से मैं सीरियस शॉक में जाने लगा। मैंने चिल्लाकर डाक्टरों को नहीं बुलाया होता तो आज इस दुनिया में न होता। 17 मई को घर लौटने के बाद मेरी छोटी बहन के परामर्श के अनुसार मैंने आस्था चैनल पर आपके प्रवचन सुनने शुरू किये और धीरे-धीरे प्राणायाम करने लगा। जसलोक हॉस्पिटल में खून अधिक बह जाने से मुझे एनीमिया था, निर्बलता थी वह सब दूर हो गया। मुझे माइग्रेन, कब्ज, एसिडिटी की पुरानी बीमारी थी वह सब ठीक हो गया। मेरे कानों में सूँ-सूँ की आवाज होती रहती थी वह भी बंद हो गयी। वस्तुतः प्राणायाम से मुझे नया जीवन मिला है।

डॉ. बी. आर. मारू बी.एस-सी., एम.बी.बी.एस. वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी उदयपुर सिटी (राजस्थान)

मैं पिछले 13 वर्ष से Asthma (स्वांसरोग) का मरीज था और फरवरी 2004 में Inferior Myocordial Ischimia भी पाई गई। 20 सितम्बर 2004 से आस्था चैनल पर बतलाये गये आपके सातों प्राणायाम व आसन करने से मेरी निराशा दूर हुई। 13 अक्टूबर 2004 को डाक्टरी जांच कराने पर पता चला कि दोनों ही बीमारियाँ खत्म हैं और मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। इसे आपकी कृपा का ही चमत्कार मानता हूँ कि मैं फिर से नई ऊर्जा के साथ चलने-फिरने लगा हूँ।

मेजर एम. एल. शर्मा (रिटायर्ड) 25/7 आदर्शनगर, गुरदासपुर, (पंजाब)

मुझे जून 2004 में हार्ट अटैक हुआ था। इंजियोग्राफी 70 एवं 90 प्रतिशत (एक ही में) ब्लाकेज थे। मुझे बाईपास सर्जरी की सलाह दी गई थी, मधुमेह भी था। मैंने कपालभाति अनुलोम-विलोम और योगासन किया। मेरी मधुमेह की गोलियाँ छूट गई और शुगर प्रतिमाह सामान्य आ रहा है। मेरी ऊँचाई 5 फुट 10 इंच है और हृदय रोग के समय वजन 83 किग्रा. था और अब 72-73 के आसपास रहता है। 4 फरवरी 2005 को मैंने एक और टी.एम.टी. कराया। मेरी रिपोर्ट आने के बाद चिकित्सक ने कहा कि अभी आपको आपरेशन कराने की जरूरत नहीं है।

प्रदीप कुमार हरसोला (जैन), पिपलानी, भोपाल, (मध्य प्रदेश)

मुझे मई 2005 को पहला हार्टअटैक हुआ। उस समय मेरा वजन 116 किग्रा तथा ईएफ 20-25 प्रतिशत था। मैंने अगस्त 2005 से प्राणायाम तथा आयुर्वेदिक औषधियों का प्रयोग किया तब मेरी स्थिति में बहुत सुधार हुआ। अब मेरा वजन 90 किग्रा तथा ईएसफ 46 प्रतिशत हो गया है तथा मेरा ब्लोकेज भी कम हो गया है पूज्य स्वामी के आशीर्वाद से मुझे नई जिन्दगी मिली है।

विनोद चौबे, चंदननगर, हुगली, पं.बंगाल

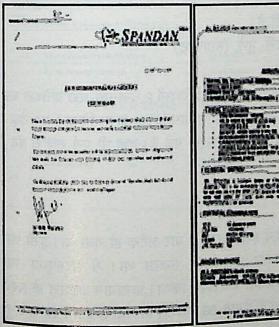
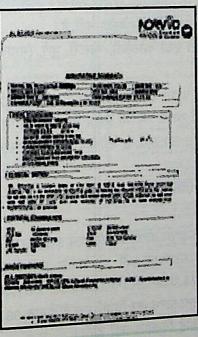
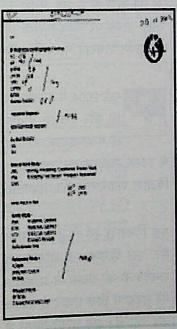
मुझे दिसम्बर 2003 को तीन बजे रात्रि में हार्ट अटैक हुआ था और मुझे काठमांडू स्थित नॉर्विक हास्पिटल में भर्ती कराया गया था। पांच दिनों की मेरी बेहाशी की स्थिति में स्कॉर्ट हास्पिटल नई दिल्ली के काठमांडू स्थित नॉर्विक हास्पिटल में कार्यरत विद्वान डॉक्टर भरत रावत जी ने मेरी स्थिति का जायजा लेने के लिए आनेवाले मेरे परिजनों और हमदर्द मित्रों को बता दिया था कि रामाशीष जी के जीवित रहने की केवल 9 प्रतिशत उम्मीद है। उस स्थिति में न केवल काठमांडू के इस नॉर्विक हास्पिटल ने अपितु ऑल इण्डिया मेडिकल इंस्टीट्यूट नई दिल्ली और नागपुर के स्पन्दन हार्ट इंस्टीट्यूट के कॉर्डियोलिस्ट ने भी बाईपास सर्जरी करने पर ही जोर दिया था। डॉ0 भरत रावत और एम्स के कार्डियोलॉजिस्ट डॉक्टर के.के. तलवार ने तो अपने प्रेस्क्रिप्सशन में मेरे हार्ट के माइट्रल वाल्व तक को नाकाम बताया था और बदल देने की सिफारिश की थी।इसके बावजूद एक संत की सलाह पर मैंने हार्ट का ऑपरेशन नहीं कराया और योगाभ्यास का सहारा लिया। आज लगभग तीन वर्ष बीत चुके हैं। मैं जीवित हूँ, मेरे सिर [illegible] नये [illegible] केश निकल रहे हैं, चेहरे सहित संपूर्ण शरीर पर नई त्वचा उभर आयी है और दो बार पहाड़ पर ट्रेकि[illegible] भी [illegible] चुका हूँ। अब उसी नार्विक हास्पिटल के हार्ट स्पेशलिस्ट डॉ. भरत रावत मेरे केस को एक चमत्कार बता[illegible] हुए [illegible] चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद तथा यौगिक प्राणायाम, आसन और ध्यान का मेरे शरीर पर हुए प्रभाव को [illegible] नकार रहे हैं कि आपका उदाहरण अन्य रोगियों को नहीं दिया जा सकता क्योंकि यह तो चमत्कार हुआ है।

रामाशीष, ग्रा. एवं पो. [illegible], जि. सीतामढ़ी, (बिहार)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

SPANDAN

NORVIC

मुझे (सीएडी) की बीमारी जो कि वंशानुगत है। पिछले डेढ़ वर्ष से मैं दाहिने तरफ हेमीप्लीजिया तथा वेरीन्स एफोसिया से ग्रसित हूँ। प्राणायाम एवं आयुर्वेदिक औषधियों के प्रयोग से अब मैं बहुत अच्छा महसूस कर रहा हूँ। मेरा वजन भी 122 किलो से घटकर 89 किलो हो गया है तथा हेमीप्लीजिया एवं अवाज में भी 95 प्रतिशत सुधार है। स्वामी जी के आशीर्वाद से मैं स्वस्थ हो चुका हूँ।

कविराज पंजवानी,विजयराज नगर, भावनगर (गुजरात)

मैंने जनवरी 2002 में एन्जियोग्राफी करवायी जिसमें 80 प्रतिशत ब्लाकेज निकला। चिकित्सकों के परामर्शनुसार मैंने मई 2002 में एन्जियोप्लास्टी करवाया किन्तु वह सफल नहीं हुआ। चिकित्सकों ने मुझे बाईपास आपरेशन का सुझाव दिया किन्तु मैं इसके लिए तैयार नहीं हुआ। तब मैंने पूज्य स्वामी जी द्वारा बताये जाने वाले प्राणायामों को करना प्रारंभ किया तथा उनके द्वारा बताये गये घरेलू उपचार तथा आयुर्वेदिक औषधियों को सेवन करने लगा। जिससे मेरी तबियत में सुधार होने लगा। जनवरी 2003 में जब मैंने स्ट्रेस थेलियम टेस्ट करवाया तो उसमें ह्रदय स्वस्थ व सामान्य पाया गया। यह सब स्वामी जी के आशीर्वाद से ही संभव हुआ। मैं नित्य प्राणायाम करता हूँ।

संतोष प्रकाश जौहरी, रंगपुर,

मुझे 30 दिसम्बर को पहली बार हार्ट अटैक हुआ। मुझे छाती में दर्द, सांस फूलने की समस्या लगातार रहने लगा। तत्पश्चात उसके बाद मैंने निरन्तर प्राणायाम एवं आयुर्वेदिक औषधियों का प्रयोग किया। जिससे अब मैं अपने आपको पूर्ण स्वस्थ अनुभव कर रहा हूँ। पहले मैं चल फिर नहीं पाता था किन्तु अब स्वामी जी के निर्देशानुसार प्राणायाम अभ्यास के बाद चल फिर रहा हूँ। पूज्य स्वामी जी ने मेरे निराश जीवन में आशा की किरण भर दी है।

बलबीर सिंह, पोस्ट-दानीपुर, जिला-अंबाला (हरियाणा)

मुझे 8 मई 2003 को पहली बार हार्ट अटैक हुआ। मैंने जुलाई 2003 में एन्जियोप्लाटी करवायी। मुझे पिछले 2 वर्षों से 80 प्रतिशत ब्लोकेज था। जब से मैंने प्राणायाम तथा आयुर्वेदिक का प्रयोग करना शुरू किया तो मेरी ब्लोकेज की समस्या पूर्णरूप से समाप्त हो गयी तथा ह्रदय की तकलीफ में पूर्ण आराम महसूस कर रहा हूँ। स्वामी जी की कृपा से मैं अब अन्य लोगों को प्राणायाम सिखा रहा हूँ। पूज्य स्वामी जी मेरे लिए भगवान के समान हैं। पहले चलने पर सांस फूलती थी। अभी कोई समस्या नहीं है।

बालकृष्ण शमराव गोस्वामी, सेंच्युरी एंका कालोनी, भोसरी, पुणे, (महाराष्ट्र)

मुझे 2004 में रक्तचाप की परेशानी थी। मैंने एन्जियोग्राफी कराई जिसमें 2 धमनियां 100 प्रतिशत ब्लाक थी और एक 95 प्रतिशत। स्वामी जी की प्रेरणा पाकर मैंने प्राणायाम करना प्रारंभ किया। अब डेढ़ वर्ष से में प्राणायाम कर रहा हूँ। अब हार्ट के ब्लोकेज पूर्णरूप से खुल गये हैं। दवा भी पूर्ण रूप से बंद है। मैं स्वस्थ महसूस कर रहा हूँ।

विलास शंकराराव, जि. यवतमाल, (महाराष्ट्र)

मुझे विगत 3 वर्ष से ह्रदय रोग तथा ह्रदय धमनी अवरोध एवं इसी कारण 2 बार अटैक हो गया था। इसी कारण मेरे एल.वी.एफ.-28 प्रतिशत हो गया था। मैं दो कदम चल नहीं सकता था। मैं परमपूज्य स्वामी रामदेवजी की प्रेरणा से प्राणायाम एवं आश्रम से मिली औषधियों का सेवन किया। प्राणायाम अभ्यास के पश्चात मेरे ह्रदय ने ठीक प्रकार से कार्य करना प्रारंभ कर दिया। एल.वी.ई.एफ. 36 प्रतिशत हो गया है एवं मैं स्वस्थ अनुभव कर रहा हूँ। अब चलने-फिरने में कोई दिक्कत नहीं होती।

ओमप्रकाश आर्य, आदर्शनगर, बोकारो, (झारखण्ड)

यकृत विकार (हेपेटइटिस-बी, हेपेटइटिस-सी, लीवर सिरोसिस)
(Hepatitis-B, Hepatitis-C, Liver Cirrhosis)

हिपेटाइटिस-सी (Hepatitis-C)

एक वर्ष पहले मुझे हिपेटा इटिस-सी (Hepatitis-C Genotype-1) हो गया था। लीवर सिरोसिस (Liver Cirrhosis) हो गया। एक वर्ष में काफी वजन घट गया। डाक्टरों ने इसे लाइलाज बीमारी बताया जिससे मैं हताश हो गया। फिर मुझे किसी ने [illegible] योगपीठ के बारे में बताया। मैंने यहां आकर आयुर्वेदिक दवायें लीं एवं प्राणायाम किया जिससे मेरा हिपेट[illegible] निगेटिव हो गया और मैं एकदम स्वस्थ हूँ।
नरेन्द्र कुमार याद[illegible] [illegible]गंज, (हरियाणा)

चि[illegible] पूर्व परीक्षण

Om Diagnostics

ACILITIES AVAILABLE AT THE CLINIC : ◆ X-ray with IITV ◆ Barium studies including small bowel enema (Enteroclysis) ◆ Other adiological procedures like IVP/IVU, MCU, HSG, Sialography, Fistulography ◆ Sinography ◆ OPG/Cephalography ◆ Ultrasound ◆ Colour Doppler ◆ 3D Ultrasound ◆ USG guided FNAC, biopsy & aspiration (ascites / pleural fluid) ◆ Portable USG ◆ ECG ◆ athology
ALUE ADDED SERVICES : ◆ Second Opinion ◆ Copying Films ◆ CDR

Name of Patient: NARENDRABHAI — Age/Sex/Male
Ref. By. Dr.AKHILESH SINGH — Date: 31/08/2006

HEPATITIS MAKERS (BY ELISA)

TEST.	RESULT	NORMAL RANGE.
HCV ANTIBODY	3.6	Negative = < 1.0 Index Positive = > 1.0 Index

Dr. V.K.Godbole
MD. (Path & Bact)

Dr.P.Bahety
MB, DCP

First Floor, Bhagwati Ashish No-2, Above Janta Ice Cream Parlour, Cayight Road, Surat
Phone (0261 - (C) 2211910, 3946284, (R) 2210910, Mob : 93788 10910

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

Dr. Lal PathLabs Pvt. Ltd.

06 5169457
LPL-GURGAON

CRRLA-Reference Laboratories

Hepatitis C Viral RNA, PCR (Qualitative)

Type of Specimen	Whole Blood
HCV RNA, -PCR	Negative

Interpretive guide:

A positive result indicates that the sample provided contains HCV RNA

A negative result indicates that the sample provided does not contain HCV RNA or that the number of viral RNA copies present in the sample provided are below the detection limit of the assay.

• Patients suffering from chronic HCV infection typically have inter-mittent viraemia. Samples collected during the non-viraemic phase may test negative despite the presence of active infection. Hence in case where HCV PCR is negative despite strong clinical suspicion, a repeat sample collected at an interval of two weeks from the initial sample is strongly recommended to rule out active disease.

•• Since RNA is extremely fragile, the HCV PCR samples have to be tra-nsported in strict conditions laid down in our Reference Guide. Any variance from the prescribed protocols may adversely affect the result

An indeterminate result indicates inability to categorically classify the sample provided as true positive or negative. In such cases a repeat sample collected at an interval of two weeks from the initial sample is recommended further to arrive at a definite conclusion.

Note: PCR analysis is the test of choice for detection of Hepatitis C virus in blood & frozen/paraffin embedded hepatic tissue samples. The test detects the presence of HCV genotypes 1, 1a, 2, 2a/c, 2b, 3, 3a, 3b, 3c, 4, 4a, 4b, 4c/d, 4e, 4f, 4h, 5a, 6a and 10a.

The test involves amplification of RNA sequences specific to Hepatitis C virus.

PCR is an extremely rapid, sensitive and specific technique which has

Page 1

DR. SONAL SAXENA
M.B.B.S., M.D. (Path)
Chief of Laboratory

रोगी के प्राणायाम एवं चिकित्सा से पूर्व हेपेटाइटिस-सी (Hepatatis-C) पॉजीटिव एवं लीवर सिरोसिस था। चिकित्सा एवं प्राणायाम के पश्चात हेपेटाइटिस-सी (Hepatatis-C) निगेटिव हो गया। अब स्वास्थ्य में काफी सुधार है और लीवर सिरोसिस (Cirrhosis of Liver) भी ठीक है।

मुझे हिपेटाइटिस-सी हो गया था। दिनों-दिन मेरा स्वास्थ्य गिरता जा रहा था। भोजन की इच्छा नहीं होती थी, भोजन करने के बाद ठीक से पाचन नहीं होता था। मैं अपने जीवन से निराश हो गया था। चिकित्सकों ने इसे असाध्य रोग बता दिया था। मैं गोलियां खा-खाकर तंग आ गया था। फिर मैंने पतंजलि योगपीठ से कुछ औषधियां लेकर योग-प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ कर दिया। प्राणायाम और दवाओं से धीरे-धीरे मेरी भूख बढ़ने लगा और स्वास्थ्य में सुधार आने लगा। लगातार एक वर्ष तक योगाभ्यास एवं औषधियों से मेरा हिपेटाइटिस-सी निगेटिव हो गया है। मेरे जीवन में आशा की किरण जग गयी है।

विनय कुमार, क्वार्टर नं0 398, कमलानेहरू नगर, गाजियाबाद, (यू०पी०)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

Chronic Hepatitis C

Dr. M. K. LAL

चिकित्सा के बाद परीक्षण

NARINDER MOHAN HOSPITAL & HEART CENTRE

Mohan Nagar, Ghaziabad-201007 (U.P.) Phones : (0120) 2940501 to 50[illegible]

LABORATORY INVESTIGATION REPORT

Patient Name : Mr. VINAY KUMAR — Age/Sex : [illegible] M

Ref. By : Dr. SANDEEP GULATI — CR. No. : [illegible]

Sample Col. Dt : [illegible]/12/2005 — Category : [illegible]

Report Date : 21/12/2005 — Lab Ref No. : [illegible]

Investigation	Result	Unit	Reference Value
SEROLOGY			
HCV AG ELISA TEST.	NON-REACTIVE		

रोगी को चिकित्सा से पूर्व परीक्षण में हिपेटाइटिस–सी का रेाग था। जबकि योग–प्राणायाम अभ्यास के बाद हुये परीक्षंण में हिपेटाइटिस–सी ऋणात्मक पाया गया है।

हिपेटाइटिस-बी (Hepatitis-B)

मुझे दो साल से यकृत की समस्या थी, परीक्षणोपरान्त हेपेटाइटिस-बी का पता चला। आश्रम के दवा के साथ नियमित प्राणायाम व योगाभ्यास शुरू किया। चार महीने के बाद मेरे रक्त परीक्षण में हेपेटाइटिस-बी नेगेटिव आया। मैं अभी पूर्ण स्वस्थ हूँ।

आर. जी. वर्मा, सुभाषनगर, ज्वालापुर, हरिद्वार, (उत्तराखण्ड)

चिकित्सा के पूर्व परीक्षण

CITY HOSPITAL
PATHOLOGY LAB
420180
420182

S.No. 1835
Date 4·3·04
Patient's Name R.G. Verma Age ____ Sex M
Ref. by Dr. ____
Amt. ____ Receipt No. ____

URINE EXAMINATION
Volume : Appearence
Colour : Bile Pigments :
Reaction : Bile Salts :
Albumin : Urobilinogen :
Sugar : Ketone Bodies :
Sp. Gravity :
Microscopic °C
Pus Cells : /HPF
RBCS : /HPF
Epith. Cells: /HPF
Casts : /HPF
Crystals : /HPF
Others ____

SEROLOGY REPORT
Widal (Tube Method, Slide Method)
1/20, 1/40, 1/80, 1/160, 1/320
Salm. Typhi (O) :
Salm. Typhi (H) :
S. Paratyphi A (H) :
S. Paratphi B (H) :
Conclusion : Widal Test is Negative/Positive for enteric fever.
R.A. Factor ____
C.R.P. ____
A.S.O. ____
Australia Antigen (H Bs Ag) Positive
HIV for AIDS ____
VDRL ____
PREGNANCY TEST

STOOL EXAMINATION
Colour Consistency:
Blood Musuc
Microscopic
Ova :
Cyst :
Larva :
Pus Cells :
RBCs :
Special
Occult Blood: Ph.
Reducing Sunbstance

SEMEN ANALYSIS
Colour Volume
Reaction Liquifaction Time
Microscopic
Active Motile %
Sluggish %
Non Motile %
Total Sperms Counts: Million/Ml
(Normal 60-160 Millon/ml)
Pus Cells : /HPF
RBCs : /HPF
Abnormal Forms

BACTERIOLOGICAL STAINS
Specimen : Pus/Sputum/Body Fluids
Gram's Stain :
Z.N. Stain
MONOTOUX TEST

REPORT IS NOT VALID FOR MEDICO-LEGAL PURPOSE.
REPORT MAY DIFFER IN DIFFERENTS LABS USING DIFFERENT TECHNIQUES REAGENTS.

CITY HOSPITAL
Pathology Tech.

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

Mission Sevashrama

Date	19/08/2004	Srl No 7	Receipt No
Name	MR R G VERMA 1082/	Age 40 Yrs	Sex M
Ref By	Dr S CHOWDHRY (M D)	OPD	

INVESTIGATION REPORT

Test Name	Value	Unit	Normal Value
HAEMATOLOGY GENERAL			
HAEMOGLOBIN (HB)	12.1	gm/dl	12.5 - 15.5
BIOCHEMISTRY			
BLOOD SUGAR FASTING	110		65 - 110
TOTAL BILIRUBIN	0.8	mg/dl	0.00 - 1.00
CONJUGATED (D Bilirubin)	0.3	mg/dl	
UNCONJUGATED (I D Bilirubin)	0.5	mg/dl	
SGPT	18.3	IU/L	5.0 - 40.0
IMMUNOLOGY SERELOGY			
HEPATITIS B SURFACE ANTIGEN (HbSAg)	= NEGATIVE		

PRINTING CHECKED BY
SIGNATURE

24 HOURS OPEN

रोगी का चिकित्सा के पूर्व हेपेटाटिस-बी पॉजीटिव था, चिकित्सा के बाद निगेटिव है।

मुझे पीलिया बार-बार हो जाता था। जांच कराने पर हिपेटाइटिस-बी नामक बीमारी डाक्टरों द्वारा बताई गई। मैं काफी परेशान हो गया लेकिन जब स्वामी जी के प्राणायाम के बारे में मुझे बताया गया। मैंने सोचा कुछ दिन प्राणायाम करके देखते हैं कुछ तो लाभ होगा ही मैंने आश्रम की बनी दवायें एवं प्राणायाम लगातार किए जिससे मेरा हिपेटाइटिस-बी निगेटिव हो गया। मैं स्वामी जी का आजीवन ऋणी हूँ।

एसएस सोनी, 249, मॉडल टाउन,, अम्बाला सिटी (हरियाणा)

मुझे 2005 से हेपेटाइटिस-बी की समस्या हो गयी थी। काफी इलाज करवाया, हर जगह निराश ही होना पड़ा। डॉक्टरों के द्वारा बताया गया कि एक बार हेपेटाइटिस-बी होने के बाद ठीक नहीं हो सकता फिर मुझे स्वामी रामदेव जी के आश्रम तथा औषधि के बारे में जानकारी मिली, पतंजलि योगपीठ में आकर चिकित्सा प्रारम्भ किया। नियमित प्राणायाम व औषधि सेवन पश्चात मेरा हेपेटाईटिस-बी नेगेटिव हो गया। निराश जीवन में नई आशा मिली।

अखिलेश कुमार दुबे, कुंजी, रामनगरगढ़, धनबाद (झारखण्ड)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

Care Diagnostic Centre
Naya Bazar, Dhanbad
केयर डायग्नोस्टिक सेंटर
नया बाजार, धनबाद, फोन : 2302777, 2304455

Date :- Wednesday, January 19, 2005
Patient's Name :- Mr. Akhilesh Kumar Age :- 17 Yrs. Sex :- Male
Sample Received :- 15th January, 2005 I.D. No.:- 01/466
Consultant:- Dr. T. N. Tiwary

ELISA FOR HEPATITIS 'B'

ANTI HEPATITIS B CORE ANTIGEN – TOTAL (AHBc – T) - 11.30 RATIO

Normal Range:

Positive	:	>= 1.15
Equivocal	:	0.85 - 1.15
Negative	:	< 0.85

Dr. (Capt.) U. C. Rai
M.B.B.S., D.C.P., M.D.

• C.T. SCAN • TREAD MILL TEST • HOLTER • AMBULATORY BLOOD PRESSURE • COLOR DOPPLER • ECHO - CARDIOGRAPHY • DIGITAL E.C.G. • SPIROMETRY • ULTRASONOGRAPHY • X - RAY • BED SIDE PORTABLE X-RAY • ENDOSCOPY • PATHOLOGY • HISTOPATHOLOGY • PHYSIOTHERAPY • FAMILY HEALTH CHECKUP
Timing : 7.30 a.m. to 8.30 p.m. • 365 days Service available • Emergency Service in night on call.

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

पतञ्जलि योगपीठ, हरिद्वार
PATANJALI YOGPEETH, HARIDWAR
[दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट का बहुआयामी सेवा प्रकल्प]
(MULTIDIMENSIONAL SERVICE UNIT OF DIVYA YOG MANDIR TRUST)
रोग परीक्षण एवं अनुसन्धान विभाग
Diagnostics & Research Department

Reg. No. 3463
Name of Patient: Mr./Mrs./Ms. Mr. AKHELESH KUMAR DUBEY
Address
Refferd by:

LIVER FUNCTION TEST

TEST	VALUE	NORMAL VALUE
Total Serum Bilirubin	0.69	mg%(0.2 – 1.0)
Direct Serum Bilirubin	0.39	mg%
Indirect Serum Bilirubin	0.30	mg%
Serum Total Protein	7.4	mg% (6.0 – 8.0)
Serum Albumin	4.6	mg% (3.5 – 5.5)
Serum Globulin	2.8	mg% (2.3 – 2.6)
A/G Ratio	1.5:1	
S.G.O.T.	56.8	IU/L (< 40)
S.G.P.T.	52.2	IU/L (< 40)
Serum Alkaline Phosphate	51	U/L (28-88)

HbsAg (Australia Antigen) :- Negative

Pathologist

दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादराबाद, हरिद्वार Delhi-Haridwar National Highway, Near Bahadarabad, Haridwar (U.A.)
Phone 01334-244107, 240008, 248755 Fax 01334-244805 website: www.divyayoga.com
Note: Not for Medico Legal Purpose

चिकित्सा एवं प्राणायाम के पूर्व परीक्षण रिपोर्ट जिसमें हेपेटाइटिस-बी पॉजीटिव है चिकित्सा के पश्चात लीवर फंक्शन टेस्ट एवं हेपेटाइटिस-बी (Hepatitis-B) निगेटिव है।

मुझे ब्लड डोनेट करते समय हेपेटाइटिस-बी पॉजीटिव का पता चला फिर चिकित्सकों ने बताया कि यह लाइलाज बीमारी है। मुझे यह सुनकर अत्यंत आघात पहुंचा परंतु तभी मुझे स्वामी जी के प्राणायाम के विषय में पता चला। स्वामी रामदेव जी द्वारा बताये गये प्राणायाम करने से ही हेपेटाइटिस-बी निगेटिव हो गया। अभी मैं स्वस्थ हूँ।

सुरेश जैन

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

ROTARY BLOOD BANK

(A project of Rotary Clubs in R.I District 3010)
56-57, Institutional area, New Delhi - 110 062
Phone 29054066-69 Fax no.: +91-11-26056333
E-mail: Website : www.rotarybloodbank.org

Donation ID

Dear Mr. Suresh

Thank you forward to donate blood and spreading awareness others simple act gives you and others lot of joy. Your blood group is B Positive.

We have screened your blood and found it NEGATIVE for HIV I & II, Hepatitis C, Syphilis and Malaria. It was tested POSITIVE FOR HBsAg by ELISA technique which is a Screening test. You are requested to get your blood re-tested by confirmatory test and take necessary precautions.

Please find enclosed the report of nine hematological parameters of your blood. Such a report is being sent to every blood donor for the first time in India by any blood bank.

Warm regards,

AGGARWAL MEDICAL CENTRE

MEDICAL LABORATORY

A-64, Yojana Vihar, Opp. Sports Complex Gate 2, New Delhi-110092 • Tel. : 22153416

Timings: Weekdays - 8.00 A.M. to 9 P.M. Sunday - 8.00 A.M. to 12 Noon

NAME : MR. SURESH JAIN
AGE : 47 YRS
SEX : MALE
REF.BY. : DR. N K BHATIA
DATE : 05 / 11 / 2003

REPORT

HBs Ag (Elisa card test) : NEGATIVE

MEDICAL INCHARGE — LAB INCHARGE

DR. SARABJEET SINGH, M D (Path) — DR. PRERNA AGGARWAL, M D (Micro)

amc-ml

चिकित्सा एवं प्राणायाम के पूर्व परीक्षण रिपोर्ट जिसमें हेपेटाइटिस-बी पॉजीटिव है प्राणायाम के पश्चात हेपेटाइटिस-बी (Hepatitis-B) निगेटिव है।

मुझे हिपेटाइटिस–बी हो गया था। चिकित्सकों ने इसे असाध्य रोग बता दिया था। मैं गोलियां खा–खाकर तंग आ गया था। शारीरिक कमजोरी के साथ–साथ मानसिक रूप से टूट गया था ठीक होने का कहीं से कोई भी रास्ता नजर नहीं आ रहा था। फिर मैंने आश्रम से कुछ औषधियां लेकर योग–प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ कर दिया। योगाभ्यास एवं औषधियों से मेरा हिपेटाइटिस–बी निगेटिव हो गया है। स्वामी जी की कृपा से मुझे जीवनदान मिला है। योग सचमुच एक संजीवनी विद्या है।

कैलाश कुमार मिश्रा, मुबारकपुर रोड़, (दिल्ली)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

Ph.: 27049156 M.: 9868321437

HOSPICARE DIAGNOSTIC CENTRE

(BEHIND DR. BABA SAHEB AMBEDKAR HOSPITAL)

35-37, B3, SECTOR-6, ROHINI, DELHI-110085

(FULLY COMPUTERISED LABORATORY)

Equipped with Elisa Reader, Auto Analyser, Electrolyte Analyser.

Facilities Available : X-Ray, E.C.G., Ultra Sound, C.T. Scan, MRI, PFT, TMT, Echo, Color doppler.

Ref. No : 2457 Date : 20/08/05

Patient's Name : Mr. Kailash Age/Sex: 27 Yrs/M

Ref.By Dr. : Prashanti Nursing Home

IMMUNOLOGY & SEROLOGY

Hbs Ag (Australia Antigen) : Reactive.

Kindly Correlate Clinically

*** End of Report ***

DR. SURENDRA SHARMA

M.B.B.S., M.D

CONSULTANT PATHOLOGIST

• THIS REPORT IS FOR PERUSAL OF DOCTORS ONLY. NOT VALID FOR MEDICO LEGAL CASES

• FACILITIES AVAILABLE FOR SAMPLE COLLECTION FROM HOME, NURSING HOME & CLINICS

• IN CASE OF ANY DOUBT, KINDLY CONTACT PERSONALLY OR ON PHONE

TIMING : 24 HOURS OPEN NEAR NAMAN MEDICOS

चिकित्सा के बाद परीक्षण

PHONE : 65842283

HOSPICARE DIAGNOSTIC [illegible]

(BEHIND DR. BABA SAHEB AMBEDKAR HOSP

36-37, B3, SECTOR-6, ROHINI, DELHI-85

(FULLY COMPUTERISED LABORATO

Equipped with Elisa Reader, Auto Analyser, Electrolyte An[illegible]

Facilities Available : X-Ray, E.C.G., Ultra Sound, C.T. Scan, MRI, PFT, TMT [illegible] ppler.

Ref. No [illegible] Date [illegible]

Patient's Name Mr. Kailash Age/Sex [illegible]

Ref. By Dr. [illegible]

IMMUNOLOGY & SEROLOGY

Hbs Ag (Australia Antigen) Non - Reactive

Consultant Pathologist

• THIS REPORT IS FOR PERUSAL OF DOCTORS ONLY. NOT VALID FOR MEDICO LEGAL CASES

• FACILITIES AVAILABLE FOR SAMPLE COLLECTION FROM HOME, NURSING HOME & CLINICS

• IN CASE OF ANY DOUBT, KINDLY CONTACT PERSONALLY OR ON PHONE

TIMING : 24 HOURS OPEN NEAR NAMAN MEDICOS

रोगी को चिकित्सा से पूर्व परीक्षण में हिपेटाइटिस–बी का रेाग था। जबकि योग–प्राणायाम अभ्यास के बाद हुये परीक्षण में हिपेटाइटिस–बी ऋणात्मक पाया गया है।

लीवर सिरोसिस (Cirrhosis of Liver)

मैं पिछले डेढ़ वर्षों से लीवर सिरोसिस से पीड़ित था। दिनोंदिन मेरी हालत बजाए सुधरने के और बिगड़ती जा रही थी। यहाँ तक कि पीलिया अपनी चरम सीमा पर था। हाथ-पैर, पेट इत्यादि में सूजन, कमजोरी, त्वचा का रंग काला-सा हो गया था। चेहरे पर फुन्सियाँ, पैर में एग्जिमा जैसा चिट्टा व चाहे जब ठंड देकर ज्वर, शरीर में अकड़न, गर्दन व मस्तिष्क के पृष्ठ भाग में दर्द व खिंचाव लक्षणों ने मानसिक स्तर पर अत्यधिक परेशान कर दिया था। पहले देशी इलाज फिर उच्च स्तर का एलोपैथिक इलाज कराया। समय-समय पर खून की जाँच तथा वरिष्ठ हिपेटोलाजिस्ट के संरक्षण में इलाज कराया, महँगी से महँगी दवाएँ, समय-समय पर अस्पताल [illegible] होना पड़ा और अन्त में नवम्बर 2004 में मैं प्री-कोमा की स्टेज में आ गया और जीवन से बिल्कुल [illegible]।

भुंई आंवला [illegible] प्रारम्भ किया और टी.वी. पर आपका कार्यक्रम देखकर अनुलोम-विलोम, कपालभाति, उद्गीथ इत्यादि [illegible] घर पर करना शुरू किया। जिससे मुझमें दिनोंदिन परिवर्तन होना शुरू हुआ। डाक्टरों का कहना था [illegible] मेरा [illegible]र 60-65 प्रतिशत तक बेकार हो चुका है जिसका अन्तिम विकल्प रिप्लेसमेन्ट है जिसके लिए कई लाख रूपयों का आपरेशन होता है और उसके बाद भी कोई गारन्टी नहीं। लेकिन दूसरी ओर मुझे प्राणायाम से यह आभास होने लगा कि जैसे लीवर शक्तिशाली हो रहा है और री-जनरेशन जैसा कुछ घटित हो रहा है। मार्च 2005 के प्रथम सप्ताह में जब मैंने रक्त की जाँच करवायी तो चमत्कारी रिजल्ट सामने आए। अब मैं बिना आपरेशन के ठीक हूँ।

विवेक कुमार मिश्रा, अभिनव अपार्टमेन्ट, बेकरी गली, भायंदर (प.), मुंबई

मुझे लीवर सिरोसिस और मधुमेह था। बड़े-बड़े चिकित्सकों ने जबाव दे दिया था। फिर मैं पतंजलि योग पीठ आया यहां से परामर्श लेकर मैंने आयुर्वेदिक औषधियों एवं प्राणायाम प्रारंभ किया। मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ एवं थोड़ी सी आयुर्वेदिक दवायें ले रहा हूँ। साथ ही नियमित प्राणायाम कर रहा हूँ।

प्रेमप्रकाश भाटिया, लाजपत नगर, कानपुर, (यू०पी०)

पित्ताश्मरी (Cholelithiasis)

मैं पित्त की थैली में पथरी होने से बहुत परेशान था इसके लिए अल्ट्रासोनोग्राफी कराया इसका आकार 14.7 एम. एम. था। मैंने स्वामी जी द्वारा बताये प्राणायाम एवं योग करना आरंभ किया फिर पुन' सोनोग्राफी कराई तो पित्त की थैली की पथरी का आकार 11.2 एम.एम. व 0.9 सेमी आया। इस प्रकार प्राणायाम करने से पित्त की थैली की पथरी का साईज कम हो गया।

उत्तम कुमार शाह, मास्टरपारा, टाउन प्रतापनगर, अगरतला, (त्रिपुरा)

पिछले 7-8 माहे में मेरी पित्त की थैली में पथरी हो गयी थी। डॉक्टरों ने मुझे आपरेशन करने की सलाह दी थी। मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम तथा आश्रम की आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन किया। 2-3 माह बाद जब मैंने अल्ट्रासांउड कराया तो रिपोर्ट बिल्कुल सामान्य थी। यह जानकार की मेरे पित्ताशय में जो स्टोन थे वह भी अब नहीं है। मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा।

मायानारायण, विकास नगर, लखनऊ, (यू०पी०)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के बाद परीक्षण

104

YASHDEEP ULTRASOUND AND DIAGNOSTIC CENTRE

WHOLE BODY COLOR DOPPLER ULTRASOUND, 300 MA COMPUTERISED X-RAY MACHINE AND PATHOLOGY

Established by
Prof. P.K. Srivastava
M.B.B.S., M.D. (Radiology), FICR, FICMU
Consultant Radiologist & Sonologist Whole Body C.T. Scan Unit,
Deptt. of Radiotherapy, K.G. Medical University, Lucknow.
Visiting Fellow in Ultrasound :
UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN FRANCISCO (UCSF) USA
UNIVERSITY OF CALIFORNIA LOS ANGELES (UCLA) USA
AWARDS :
Recepient Dr. S.K. Sharma Oration Award of Indian Federation of Ultrasound in Medicine and Biology IFUMB Year-2004
Recepient Dr. Panna Lal Varshney Oration Award of U.P. Chapter IRIA - 2001
Recepient Dr. Mihir Mitar Oration Award of Indian College of Radiology for Year 2000
PRESIDENT, Indian Federation of Ultrasound in Medicine and Biology IFUMB Year 2005-2006

8:00 A.M. to 8:00 P.M.
8:00 A.M. to 2:00 P.M.

SONOGRAPHIC FINDINGS

DATE:15/12/2005

MRS.MAYA — AGE: 52RS — SEX: F
VAIDYA TRIBHUVAN YADAV
WHOLE ABDOMEN

Gall bladder is well visualized. Lumen is distended and shows few fine echogenic particles floating freely in the GB lumen. Particles measure 2mm each in size. CBD is normal in caliber. No obstructive biliary pathy seen.

Liver is normal in size, shape & position. Echo texture is normal. No evidence of any focal mass is seen in the liver.

Spleen is normal in size & shape. Echo texture is normal. No evidence of any focal mass is seen in the spleen.

Pancreas is normal in appearance. Echo texture is normal. No focal mass is seen. Retroperitoneum is free.

Both kidneys are well visualized. They are normal in size & shape. Echo texture is normal. Rt kidney measures 70x25mm in size. Lt kidney measures 84x42mm in size. No evidence of any calculus shadow seen on either side. No obstructive uropathy seen on either side. No focal mass is seen.

Uterus is well visualized. It is antiverted antiflexed. It is small in size & shape. Echo texture is normal. It measures 51x26x24MM in size. No evidence of any focal mass is seen in the uterus. Endometrial echoes are thinned out. No fluid collection is seen in the uterine cavity.

Both ovaries are small in size and shape. Rt ovary measures 20x9mm in size. Left ovary measures 20x10mm in size. No adnexal mass is seen on either side. Pouch of Douglas is free.

Urinary bladder is well visualized. No evidence of any focal mass is seen in the urinary bladder. Walls are normal in thickness. No calculus shadow seen in the urinary bladder.

No fluid seen in peritoneal cavity. No abdominal lymph nodes seen.

INFERENCE:
FEW FINE MICRO CALCULI FLOATING IN THE GB LUMEN WITH NORMAL HEPATORENAL AND PELVIC STUDY.

170

YASHDEEP ULTRASOUND AND DIAGNOSTIC CENTRE

Established by
Prof. P.K. Srivastava
M.B.B.S., M.D. (Radiology), FICR, FICMU
Consultant Radiologist & Sonologist Whole Body C.T. Scan Unit,
Deptt. of Radiotherapy, K.G. Medical University, Lucknow
Visiting Fellow in Ultrasound :
UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN FRANCISCO (UCSF) USA
UNIVERSITY OF CALIFORNIA LOS ANGELES (UCLA) USA
AWARDS :
Recepient Dr. S.K. Sharma Oration Award of Indian Federation of Ultrasound in Medicine and Biology IFUMB Year-2004
Recepient Dr. Panna Lal Varshney Oration Award of U.P. Chapter IRIA
Recepient Dr. Mihir Mitar Oration Award of Indian College of Radiology
PRESIDENT, Indian Federation of Ultrasound in Medicine and Biology

8:00 A.M. to 8:00 P.M.
Sunday 8:30 A.M. to 2:00 P.M.

SONOGRAPHIC FINDINGS

DATE. 17/05/2006

SMT. MAYA — AGE: 51YRS — SEX: F
VAIDYA T. YADAV
WHOLE ABDOMEN

Gall bladder is well visualized. Lumen is anechoic. No evidence of any calculus shadow seen in GB. CBD is normal in caliber. No obstructive Biliary pathy seen.

Liver is well visualized. It is normal in size, shape & position. Echo texture is normal. No evidence of any focal mass is seen in the liver.

Spleen is normal in size, shape & position. Echo texture is normal No evidence of any focal mass is seen.

Pancreas is normal in appearance. Echo texture is normal. No evidence of any focal mass is seen. Retroperitoneum is free. No evidence of any fluid collection is seen in peritoneal cavity.

Both kidneys are well visualized. They are normal in size, shape and position. Echo texture is normal. Rt kidney measures 81x30mm in size. Lt kidney measures 80x40mm in size. No evidence of any calculus shadow seen on either side. No evidence of any obstructive uropathy seen on either side.

Urinary bladder is normal in appearance. Walls are normal in thickness. No evidence of any focal mass or calculus shadow is seen in UB.

Uterus is well visualized. It is antiverted and antiflexed. It is small in size and shape. It measures 51x21x28mm in size. No evidence of any focal mass is seen. Endometrial echoes are thinned out. No fluid collection is seen in uterine cavity.

Both ovaries are well visualized. They are small in size & shape. Echo texture is normal. Rt. ovary measures 18x11mm in size. Lt. ovary measures 21x9mm in size. No adnexal mass seen on either side. Pouch of Douglas is free.

INFERENCE:
NORMAL HEPATOBILLIARY AND PELVIC STUDY.

Sonologist

रोगी का प्राणायाम से पूर्व अल्ट्रासाउंड रिपोर्ट में पथरी आयी थी। प्राणायाम के पश्चात अल्ट्रासाउंड रिपोर्ट सामान्य आयी है।

मुझे बहुत अधिक मोटापा था जिसके बाद मेरे गुर्दे में स्टोन हो गया था। इसके बाद मेरे पित्ताशय में भी पथरी हो गई थी। मैंने आस्था चैनल पर स्वामी का कार्यक्रम देखकर प्राणायाम करना आरंभ किया अब 6 माह से प्राणायाम कर रही हूँ। अब मेरा मोटापा कम हो गया है तथा किडनी की पथरी भी निकल गई है। पित्ताशय की पथरी का आकार भी कम होकर 1.23 सेमी से 0.4 सेमी हो गया है।

मौसूनी दास, धारलसवर पो0आ0 अगरतला, (त्रिपुरा)

पीलिया (Jaundice)

मुझे 1 वर्ष पूर्व पीलिया हो गया था। बड़े-बड़े चिकित्सकों से इलाज कराया लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ मैं मरणासन्न अवस्था में आ गया था। मेरे रक्त में सीरम बिलीरूबिन (Serum Billirubin) की मात्रा 43.67 तक पहुंच गई थी। चिकित्सकों ने असाध्य रोग बताकर जीने की आशा क्षीण कर दी थी। निराश होकर आचार्य बालकृष्ण जी महाराज से परामर्श लेकर प्राणायाम अभ्यास एवं आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन प्रारंभ किया। धीरे-धीरे मेरे स्वास्थ्य में सुधार होने लगा एवं रक्त में सीरम बिलीरूबिन की मात्रा कम होने लगी। आचार्य जी की कृपा से मुझे नया जीवन मिला है। आज मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ।

आशीष कुमार यादव, [illegible]राबाद, हरिद्वार, (उत्तराखण्ड)

[illegible] पूर्व परीक्षण

Fax : 091-01332-276[illegible]

KAUSH[illegible]OLOGY CLINIC

Between B.S.M. [illegible] llege Near Gaushala Roorkee-247 667

Dr. SURENDRA KR. KA[illegible] — Dr. (Mrs.) MANISHA KAUSHIK, M.B.B.S.

Date 06/05/2004 — [illegible] No. 450
Name MR. Ashish — Sex M
Refd By. Dr. Vinay Kumar Gupta M.D.

Test Name	Value	Unit	Normal Value
HAEMATOLOGY			
HAEMOGLOBIN (HB)	11.1	gm %	13.0 - 18.0
BIOCHEMISTRY			
TOTAL BILIRUBIN	2.02	mg %	0.20 - 1.00
CONJUGATED (D. Bilirubin)	0.70	mg %	0.00 - 0.20
UNCONJUGATED (I.D Bilirubin)	1.32	mg %	
S.G.P.T	39.3	IU/L	[illegible]0 - 42.0

Printing Checked By

Dr. Surendra Kr. Kaushik
M.D. (Path)

NOT FOR MEDICOLEG[illegible]

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

Clinic : 276616
: 274042
Phone : Resi. : 274070
Fax : 091-01332-276616

KAUSHIK PATHOLOGY CLINIC

Between B.S.M. Tiraha Govt. Inter College Near Gaushala Roorkee-247 667

Dr. SURENDRA KR. KAUSHIK, M.D. (Path) — Dr. (Mrs.) MANISHA KAUSHIK, M.B.B.S.

Date 02/02/2004 — Srl No. 71
Name MR. Ashish Kumar — Age — Sex M
Refd By Dr. Vinay Kumar Gupta M.D.

Test Name	Value	Unit	Normal Value
BIOCHEMISTRY			
TOTAL BILIRUBIN	43.67	mg %	0.20 - 1.00
CONJUGATED (D. Bilirubin)	25.30	mg %	0.00 - 0.20
UNCONJUGATED (I.D Bilirubin)	18.37	mg %	

Result rechecked and confirmed.

Printing Checked By

Dr. Surendra Kr. Kaushik
M.D. (Path)

NOT FOR [illegible] PURPOSE

रोगी का चिकित्सा के पूर्व टोटल बिलीरूबिन 43.67, डायरेक्ट बिलीरूबिन 25.30 एवं इन डायरेक्ट बिलीरूबिन 18.67 हो गया था। मात्र 3 महीने योगाभ्यास एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा के पश्चात रोगी का बिलीरूबिन स्तर 2.02, डायरेक्ट बिलीरूबिन स्तर 0.7 एवं इन डायरेक्ट बिलीरूबिन स्तर 1.32 एम.जी. प्रतिशत हो गया।

स्त्री रोग (Gynaeological Disorders)

गर्भाशय अर्बुद, डिम्बाशय ग्रन्थि (Uterus Fibroid, Ovarian Cyst)

मेरी डिम्बाशय ग्रन्थि (Ovarian Cyst) थी डाक्टर से परामर्श किया, उन्होंने ऑपरेशन की सलाह दी। मैंने ऑपरेशन नहीं कराया। तभी मुझे स्वामी रामदेव जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम के बारे में पता चला। मैंने भी प्राणायाम के साथ-साथ आश्रम की औषधियों का सेवन शुरू किया। दो महीने के बाद मेरी डिम्बाशय ग्रन्थि (Ovarian Cyst) समाप्त हो गयी थी, अब मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ

सुमित्रा कुमारी, अली कॉटेज, पम्प रोड़, चक्रधरपुर, सिंहभूम, (झारखण्ड)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

☎ :06587/236306(c)

Dr. PRADHAN'S HEALTH CENTRE
THANA ROAD, CHAKRADHARPUR - 833 102
West Singhbhum (Jharkhand)
DIVISION OF ULTRASOUND

Patient Name: Miss Sumitra .... Age: 36 yrs
Address: Chakradharpur .... Date: 14.6.2006
USG: Lower abdomen
Referred by Dr.: P. Pradhan M.D (O&G)

REPORT

Urinary bladder: It is well distended. Walls are smooth and regular. Lumen is anechoic.
Uterus: It is normal in size and shape. It is anteverted position. Myometrial echo-texture is homogenous. Uterine cavity is empty. Cervical canal is free.
Uterus measures – 7.4 x 4.5 x [illegible] cm
Adnexa:
Right ovary – It is normal in size and shape. No SOL seen.
Left ovary shows a cystic SOL measuring 5.0 x 4.0 mm. with smooth and regular margin. Lumen is anechoic.
Impression: Ovarian cyst-(Lt).
Thanks for referral

[signature] 14/6/2006

UltraSound is a diagnostic aid only, all reports should be correlated with clinical findings and repeated if disparity is seen & not valid for MEDICOLEGAL purposes

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

Dr. PRADHAN'S HEALTH CENTRE
THANA ROAD, CHAKRADHARPUR - 833102
West Singhbhum (Jharkhand)
DIVISION OF ULTRASOUND

Patient Name: Miss Sumitra .... Age: 37 yrs
Address: Chakradharpur .... Date: 5.8.2006
USG/ECHO: Lower abdomen
Referred by Dr: P. Pradhan M.D (O&G)

REPORT

URINARY BLADDER : Urinary bladder is normal in shape and size. Walls are smooth and regular. Lumen is anechoic.

UTERUS : Uterus is normal in shape and size. It is anteverted (retroverted) in position. Myometrial echo-texture is homogenous. Uterine cavity is empty. Cervical canal is free. Uterus measures – x x cm. 6.7 x 4.8 x [illegible] cm

ADNEXA : Right and left ovaries are normal in shape and size. No SOL seen on either side

Rt. ovary measures -
Lt. ovary measures - Normal.

IMPRESSION : NORMAL STUDY

Thank for referral

[signature] 5/8/2006

UltraSound is a diagnostic aid only, all reports should be correlated with clinical findings and repeated if disparity is seen & not valid for MEDICOLEGAL purposes.

प्राणायाम से पूर्व Left Ovary में 5.0 x 4.0 सेमी. की ग्रन्थि थी। प्राणायाम व आयुर्वेदिक चिकित्सा के पश्चात अल्ट्रासाउन्ड की रिपोर्ट सामान्य है।

मुझे पिछले कुछ वर्षों से मैं गर्भाशयार्बुद (Utrerine Fibroid) एवं संधिवात, ग्रंथि आदि बीमारियों से परेशान थी। मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ किया अब मैं इन तीनों रोगों से पूर्णरूप से छुटकारा पा चुकी हूँ।

मेधा अलकारी, 22 सुमा, अपार्टमेंट, आई.सी. कालोनी, 3 क्रास रोड़, (मुम्बई)

मुझे डिम्बाशय ग्रन्थि (Ovarian Cyst) थी डाक्टर से परामर्श किया, उन्होंने ऑपरेशन की सलाह दी। मैंने ऑपरेशन नहीं कराया। तभी मुझे स्वामी रामदेव जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम के बारे में पता चला। मैंने भी प्राणायाम के साथ-साथ आश्रम की औषधियों का सेवन शुरू किया। नियमित प्राणायाम करने से मेरी डिम्बाशय ग्रन्थि समाप्त हो गयी थी, अब मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ

प्रियंका प्रियश्री, भूरकुंडा, हजारीबाग, (झारखण्ड)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

VINAYAK ULTRASOUND
HINOO, RANCHI -834002

Patient's Name ...... Reg. No. ......
Referred by Dr. ...... U/S No. US1167
Part Scanned ...... Date 1167

THANK YOU FOR THE REFERENCE

UTERUS

Uterus was A/V & measured ... cms. Myometrial echoes was normal.
Endometrial echoes were central (0.4 cms)

OVARIES

Rt ovary measured 4.8/2 cms

Lt ovary measured 4.2/1.8 cms.Small peripheral cysts seen in both the ovaries.

KIDNEYS

Rk measured 9.8 cms & was normal.

Lk measured 8.2 cms & was normal.

IMPRESSION

Poly cystic ovaries.

Ultra Sonologist

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

Vinayak Ultrasound
Dr. Manisha Singh
LAKSHMI NURSING HOME
MAIN ROAD, HINOO, RANCHI-834002
☎ : 0651-2252930

Patient's Name : PRIYANKA PRIYASHREE
Referred by Dr. : (MRS) L PANDIT U/S No. 1274
Part Scanned : PELVIC ORGANS Date : 20.12.06

Thank You For the Reference

UTERUS

Uterus was A/V & measured 7.7/3.1 cms. Myometrial echoes was normal.
Endometrial echoes were central.(0.6 cms)

OVARIES

Rt ovary measured 3.3/1.8 cms & was normal.

Lt ovary measured 3.9/1.8 cms & was normal.

KIDNEYS

Rk measured 10.3 cms & was normal.

Lk measured 9.8 cms & was normal.

IMPRESSION

No cysts in both the ovaries seen.

Not Valid for Medico Legal Purposes

Ultra Sonologist

चिकित्सा एवं प्राणायाम के पूर्व परीक्षण रिपोर्ट जिसमें (Poly Cystic Ovaries) की समस्या थी, प्राणायाम व चिकित्सा के पश्चात अल्ट्रासोनीग्राफी रिपोर्ट सामान्य है।

मेरी बच्चेदानी में फाईबरायड (Uterine Fibroid) हो गया था। तीव्र दर्द होता था और रक्तस्राव भी ज्यादा हो गया। किसी भी प्रकार की चिकित्सा से लाभ नहीं मिल रहा था। डॉक्टर बच्चेदानी निकालने की सलाह दे रहे थे। जिसके कारण मुझे भयंकर डिप्रेशन हो गया था। अतः मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम एवं योग का अभ्यास प्रारंभ कर दिया। प्राणायाम से मेरे गर्भाशय की बीमारी दूर हो गई साथ ही जो मुझे निराशा और डिप्रेशन रहती थी वह भी दूर हो गई। मुझे त्वचा की समस्या भी थी उसमें भी बहुत लाभ मिला हैं। स्वामी जी की कृपा से अब मैं स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रही हूँ।

श्रीमती माया, ए–53, चेतक अर्पाटमेंट, सेक्टर–9 रोहिणी, (दिल्ली)

मैं कई बीमारियों के ग्रस्त थी। मेरे गर्भाशय में हर समय पीड़ा रहती थी। अल्ट्रासाउंड करने पर पता चला कि गर्भाशय में सूजन तथा फाईब्रायड है। डॉक्टरों ने आपरेशन की सलाह दी और कहा कि आपरेशन नहीं कराने पर गर्भाशय निकालना भी पड़ सकता है। लेकिन स्वामी जी के प्रति अटूट आस्था के चलते मैंने योग-प्राणायाम का सहारा लिया साथ ही आश्रम की कुछ औषधियों का सेवन भी प्रारंभ किया। अभी हुए परीक्षण में मेरा गर्भाशय पूरी तरह सामान्य है किसी तरह की कोई गांठ और दर्द भी नहीं है। योग-प्राणायाम की शक्ति ने मुझे पूर्णरूप से स्वस्थ कर दिया है।

शकुन्तला, रमेदी तरौस, हमीरपुर, (उ०प्र०)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

9415-47
0512-2

ARUN SHARMA DIAGNOSTIC CENTRE
37/52, GILISH BAZAR, (NEAR KOTWALI CHAURAHA), OPP. BHALLA MEDICAL STORE, SHIVALA ROAD, KANPUR

PATIENTS NAME : SHAKUNTALA — DATE 27.1.0[illegible]

REF. BY:- DR :- SUMAN SINGH M.S.

ULTRASOUND OF LOWER ABDOMEN

BOTH KIDNEYS ARE NORMAL IN SIZE, SHAPE AND POSITION WITH NORMAL CORTICAL PARENCHYMAL ECHOGENECITY AND THICKENSS. NO CALCULUS OR MASS SEEN. PELVI-CALYCES SYSTEM ARE NORMAL RENAL SINUSES ARE NORMAL. CORTICO-MEDUALLAY RATIO IS NORMAL EXCURSION WITH RESPIRATION ARE NORMAL.

BOTH URETERS ARE NORMAL IN COURSE AND CALIBRE.

URINARY BLADDER SHOW NORMAL FILLING WITH THICKENED BLADDER WALLS NO CALCULUS OR MASS SEEN. RESIDUAL URINE IS MEASURING ABOUT 300 ML.

UTERUS IS ENLARGED, ANTIVERTED WITH SMALL FIBROID MEASURING ABOUT 2.9 X 2.4 CM. [illegible] POSTERIOR WALLS.

CERVIX IS NORMAL IN SIZE, SHAPE AND POSITION.

BOTH ADNEXAE ARE CLEAR & BOTH OVARIES ARE NORMAL.

IMPRESSION :- 1. SMALL FIBROID UTERUS.
2. CYSTITIS WITH LARGE AMOUNT RESIDUAL URINE.

Dr. ARUN SHA[illegible]
M.D. RADIO[illegible]
M.R.L & CT SCAN SPE[illegible]

Kindly Note :
[illegible]nce of Radiological diagnosis is based on the interpretation of various shadows produced by both the normal and abnormal tissues [illegible] conclusive. Further biochemical and radiological investigations & clinically correlation is required to enable the clinician to reach [illegible]. The report and films are not valid for medico-legal purpose. Kindly inform any typing mistake immediately for the cor[illegible]
For any indiscripancy between report & clinical findings please inform immediately for further assessment.

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

DHANWANTRI
ULTRASOUND & X-RAY CENTRE
Gangotri Complex, Chandracharya Chowk, B.H.E.L. More, Hardw[illegible]

Dr. Ravinder Goyal
M.B.B.S., M.D. (Radiodiagnosis)
Consultant Radiologist, Ultrasonologist
& C.T. Scan Specialist

Name of Patient : Mrs.Shakuntla — Age/Sex
Referred Courtesy : — Date

ULTRASOUND/X-RAY REPORT

LOWER ABDOMINAL SONOGRAPHY

UTERUS	Uterus is measuring 7.5 x 4.2 x 3.8 cm in size. Its shape & position appear normal. Endometrial echoes appear normal. No intra uterine mass or fibroid is detected.
ADENEXAL REGION	Are clear.
CUL-DE-SAC	No free fluid collection seen in cul-de-sac region. No pelvic mass or pelvic lymphadenopathy seen.
IMPRESSION	No sonological abnormality seen on U/s examination of lower abdomen.

(Radiologist)

[illegible]ilities Available : * C.T SCAN * COLOUR ULTRASOUND * X-RAY * MAMMOGRAPHY * OPG * ENDOVAGINAL SONOGRAPHY * PORTABLE ULTRASOUND * 24 HOURS EMERGENCY & GENERATOR
[illegible]relation with Clinical findings & Other Investigations Necessary. NOT FOR MEDICO-LEGAL PURPOSE

रोगी के चिकित्सा से पूर्व हुये अल्ट्रासाउंड परीक्षण में फाईब्राईड यूटरस एवं सिस्टाईटिस का पता चला जबकि योग-प्राणायाम अभ्यास के पश्चात कराये गये अल्ट्रासाउंड परीक्षण सामान्य आया।

मै पिछले कई वर्षों से गर्भाशय में गांठ और जोड़ों के दर्द से परेशान थी। चिकित्सकों ने आपरेशन की सलाह दी पर मुझे आपरेशन से बहुत डर लगता था। फिर मैंने पूरे विश्वास के साथ प्राणायाम तथा आश्रम द्वारा निर्मित औषधि का सेवन प्रारंभ कर दिया 10 माह बाद मैं बिल्कुल ठीक हूँ तथा कोई भी औषधि नहीं ले रही हूँ।

प्रियंका वशिष्ठ, 6-ए-18 दाकसीम विस्तार, पवनपुरी, बीकानेर, (राजस्थान)

मेरी बच्चेदानी तथा डिम्बाशय में रसौली हो गई थी। स्त्रीरोग विशेषज्ञ ने मुझे आपरेशन करने के लिए बताया तथा बच्चेदानी निकलवाने के लिए कहा गया। मैंने आस्था चैनल देखकर स्वामी द्वारा बताया गया योग एवं प्राणायाम आरंभ किया। चार माह बाद मेरी अल्ट्रास्टोनोग्राफी रिपोर्ट सामान्य है। प्राणायाम करने से पहले मेरा वजन 38 था अब मेरा वजन 45.5 किग्रा है। अब मेरा स्वास्थ्य पूर्णरूप से ठीक है।

बीना पानी डेबटा, पो.आ. नादिया, (पं0 बंगाल)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के बाद परीक्षण

KO X-RAY & IMAGING INSTITUTE

r. S. K. Sharma

Dr. B. Basak
Dr. G. Ghosh
Dr. P. K. AIN
Dr. V. K. SHARMA

MS BINA ... DEBTA ... YEARS 17.04.2006

DR K C GHOSH V839

SONOGRAPHY OF LOWER ABDOMEN

Urinary bladder is normal in shape. Walls are smooth and regular. Lumen is clear.

Uterus is anteverted and bulky in size. Myometrial echopattern is heterogenous. A SOL seen anteriorly, measuring 1.8 X 1.8 cm. in size. Midline echo is normal. Cervical canal is normal.

Both ovaries are normal in shape and size. Parenchyma of both ovaries show tiny cysts.

IMPRESSION :- • Uterine fibroid.
• Cystic ovaries.

Advised clinical correlation & further investigation if indicated.

DR S K SHARMA DR V K SHARMA DR B BASAK DR G GHOSH

54, Jawaharlal Nehru Road, Kolkata-700 071 2282-9246/8105/8106/8109/0751
Fax 2282-8098 E-mail enquiry@ekoxray.com Website www.ekoxray.com

JEEVAN REKHA

NAME: BINA PANI DEBTA/36 YRS/F

REF PHYSICIAN DR. T DEBNATH, BHMS CONSULTANT HOMEOPATHIC PHYSICIAN

EXAMINATION PERFORMED -USG OF WHOLE ABDOMEN

Thanks for referring the patient for Ultrasonography

PREVIOUS REPORT NOT GIVEN
NO OPERATIVE HISTORY REPORT SUBMITTED

LIVER — LIVER SHOWS NORMAL HOMOGENOUS ECHOPATTERN WITH NO EVIDENCE OF FOCAL OR DIFFUSE PATHOLOGY. INTRA AND EXTRA HEPATIC BILIARY AND VASCULAR RADICLES ARE NOT DILATED

GALL BLADDER — GALL BLADDER IS WELL DISTENDED. NO ECHOGENIC FOCUS IS SEEN INSIDE IT GALL BLADDER WALL THICKNESS APPEAR NORMAL

COMMON DUCT — COMMON DUCT IS NORMAL IN DIAMETRE WITH NO ECHOGENIC FOCUS INSIDE IT.

PANCREAS — PANCREAS HEAD, BODY AND TAIL COULD BE VISUALISED IT APPEARS TO BE NORMAL

SPLEEN — SPLEEN IS MEASURING 12.96 CM APPROX.IT MAINTAINS NORMAL ECHOGENICITY

PORTAL AND SPLEENIC VEIN — PORTAL AND SPLEENIC VEIN APPEARS NORMAL

KIDNEY — THE RIGHT KIDNEY SHOW NORMAL ECHOGENICITY NO CALCULUS OR CALYCEAL DILATATION IS SEEN IN IT CORTICOMEDULLARY DIFFERENCIATION IS MAINTAINED

THE LEFT KIDNEY SHOW NORMAL ECHOGENICITY NO CALCULUS OR CALYCEAL DILATATION IS SEEN IN IT .CORTICOMEDULLARY DIFFERENCIATION IS MAINTAINED

URINARY BLADDER — URINARY BLADDER SHOWS SMOOTH WALLS NO CALCULUS OR GROWTH IS SEEN INSIDE IT

UTERUS — UTERUS APPEARS TO BE ELONGATED MEASURING 11.23 X 2.97 CM APPROX – ? H/O PREVIOUS OPERATION ON UTERUS. NO MASS LESION NOTED IN THE UTERUS ENDOMETRIUM APPEARS TO BE NORMAL

OVARY — BOTH THE OVARIES APPEARS TO BE NORMAL

NO FREE FLUID IS SEEN IN THE ABDOMINAL CAVITY
NO PARA-AORTIC LYMPHADENOPATHY SEEN

IMPRESSION:-MILD SPLENOMEGALY

SUGGESTED CLINICAL CORELATION & FURTHER INVESTIGATIONS

CHECKED BY
PRINTED BY N M

Dr. Bipasha Adhvaryu (MBBS)(Sonologist)
TRAINED IN RADIOLOGY
March 12, 2007

रोगी को योगाभ्यास से पूर्व गर्भाशयार्बुद था जो कि प्राणायाम अभ्यास के बाद समाप्त हो गया।

मुझे यूटरायन फाईबरायड (गर्भाशयअर्बुद) तथा माइग्रेन की समस्या काफी समय से थी। जिससे सिर में दर्द तथा पेट में दर्द बना रहता था। जीवन से निराश थी। मुझे आपरेशन की सलाह दी गयी थी। मैं स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम 4 वर्ष से कर रही हूँ। अब बिल्कुल स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। पहले दर्द की गोलियां खानी पड़ती थी। अब उनकी जरूरत नहीं पड़ती। मेरे गर्भाशय का अर्बुद पूर्णरूप से ठीक हो चुका है।

दुर्गा मिश्रा, विनायक नगर, मेयरी काल्वी, चंद्रपुर

मुझे 1 वर्ष से गर्भाशय में रसौली हो गई थी। इसकी वजह से मुझे काफी परेशानी होती थी। डॉक्टरों को दिखाने पर उन्होंने आपरेशन करने की सलाह दी और बच्चेदानी निकालने के लिए कहा था। मैंने एक दिन आस्था चैनल पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखकर नियमित रूप से प्राणायाम अभ्यास करना शुरू कर दिया। प्राणायाम करने से मेरे गर्भाशय की रसौली ठीक हो गई है। अल्ट्रासाउंड कराने पर सारी रिपोर्ट सामान्य आयी है।

रेनू हल्दर हुगली, (पं. बंगाल)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के बाद परीक्षण

CHINSURAH DIAGNOSTIC CENTRE
A UNIT FOR X-RAY & ULTRA SONOGRAPHY

Founder
DR. TARAK CHANDRA GHOSH
(MBBS DMRE)
Ex. Prof Medical College

HOSPITAL ROAD,
CHINSURAH, HOOGHLY.
PIN 712 101.
PHONE 2680 9031

Patient's Name: SMT. RUNU HALDER	Age: 33 YEARS
Address: BANSBERIA, HOOGHLY	Sex: FEMALE
Referring Doctor: MRINAL KANTI GHOSH	Date of Report: 22/3/2006

USG OF LOWER ABDOMEN — REPORT

URINARY BLADDER :: Optimally distended with smooth regular wall. No intraluminal calculi or SOL seen.

UTERUS & ADNEXAE VISUALISED THROUGH THE BLADDER WINDOW.

UTERUS :: Normal in size, maintaining normal shape with regular outline. Myometrial echotexture is homogeneous & uniformly granular. No focal or diffuse SOL seen in the uterus. No deviation of midline endometrial echo noted. Uterine cavity is empty.

Two Nabothian cysts are seen in the cervical region. One in the anterior cervix measures 7.5 x 6.7 mm & the other in the posterior cervix measures 6.7 x 6.7 mm approx.

Uterus measures :: 6.92 Cm. x 5.38 Cm. x 3.67 Cm.
Endometrium is 10.4 mm. in thickness.

BOTH OVARIES :: Lt. Ovary
Lt. Ovary is normal in size and shape. Parenchymal echotexture is homogeneous with normal follicle. No cyst or SOL detected.
Lt. Ovary measures :: 2.77 Cm. x 1.13 Cm.

Rt. Ovary
Rt. Ovary is seen to be slightly enlarged & is seen to contain a clear cystic SOL inside measuring 28.4 x 17.9 mm approx
Rt. Ovary measures :: 4.17 Cm. x 1.96 Cm.

P.O.D :: Clear.

BOTH ADNEXAE :: Clear.

IMPRESSION

(1) Two Nabothian cysts seen in the cervical region.– One in the anterior cervix & the other in the posterior cervix.
(2) Slightly enlarged Rt. Ovary having a clear, cystic, SOL inside. The Cystic SOL measures :: 28.4 x 17.9 mm approx

SUGGESTION Clinical Corr...

साई डाईग्नोस्टिक सेन्टर
COLOUR ULTRA SOUND | X-Ray | E.C.G. | PA...
G3-4 Super complex, opp. Prem Nagar Ashram, HARDWAR

Dr. Sateesh Chandra
MBBS, MD DMRE.
Ex. Asstt. Professor-Radiology
Ex. Consultant Radiologist of Govt. of Iran and Saudi Arabia
Ex. Chief Radiologist & Dy. C.M.O., B.H.E.L., Hardwar
L.I.C. and T.H.D.C. Authorised Medical Officer
Life Member of I.R.I.A. & I.M.A.

Date 13/10/2008 Srl.No. 15 Ref No. 2629
Name MRS. RUNU HALDAR Age 35Yr.
Refd By. PATANJALI YOG PEETH

ULTRA SOUND - LOWER ABDOMEN

The Urinary Bladder is Normally distended as required for Lower Abdomen U/S Examination.

Uterus is anteverted with normal size, shape and position with healthy and homogenous echotexture. The Endometrial echoes are prominent and cervical mucosa echogenicity normal. No cyst or mass noticed in Uterine Echotexture. The Cul-de-sac is free fluid fluid

No free fluid seen in pelvis or no adenopathy noticed in Pelvic region noticed.

Both Ovary and adenexa are normal. No tubo-ovarian cyst or mass noticed.

No evidence of ectopic lesion of soft tissue mass seen in pelvic region.

Normal Gall Bladder, Liver and Both Kidney with Ureter.

No tenderness could be elicitated on applying Ultrasonic transducer in hypogastric region.

Opinion / Impression :
Normal Anteverted uterus with normal texture with normal adenexa. SIZE-72X34X34 mm. Please exclude > D.U.B.
No cyst or mass or free fluid seen in pelvic region
Nothing significant or specific noticed in Ultrasound Study.

Thanks for reference & Trust.

Dr. Sateesh Chandra
MBBS, MD, DMRE

Not For Medico legal purpose | This is a professional opinion only

रोगी का प्राणायाम से पूर्व गर्भाशय में रसौली थी। प्राणायाम करने के पश्चात अल्ट्रासाउंड सामान्य है।

मैं पिछले काफी समय से गर्भाशयार्बुद नामक रोग से ग्रस्त थी। एलोपैथिक दवाईयां ले रही थीं चिकित्सकों ने मुझे आपरेशन करने की सलाह दी थी। एक दिन मैंने आस्था चैनल पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखा और नियमित रूप से प्राणायाम करना आरंभ कर दिया। 8-10 माह प्राणायाम करने के बाद अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ। स्वामी जी ने मुझे सर्जरी से बचा लिया।

मिथिलेश भारद्वाज, 63/1 ऑफिस एन्कलेव एयरफोर्स स्टेशन, बाराकचपोरा, (कोलकाता)

1 साल से मेरे पेट में बायीं तरफ दर्द होता था। मेरे मासिक चक्र भी अनियमित थें डॉक्टर से जांच करवायी तो उन्होंने बताया कि मुझे अण्डाशय में ग्रन्थि की समस्या मेरे बांयी तरफ की ओवरी में हो गयी है। जिसके लिए आपरेशन करना होगा। मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम करने शुरू किये। अब 6 माह से प्राणायाम कर रही हूँ, प्राणायाम के 3 माह के बाद ही मैंने अल्ट्रासांउड कराकर देखा लेकिन कहीं भी Cyst. (गांठ/ग्रन्थि) नहीं थी और मैं पूरी तरह ठीक हो गयी। स्वामी जी आपने मुझे आपरेशन से बचा लिया मैं आपकी बहुत आभारी हूँ।

आरती साहू, डी/161 कोयल नगर, राउरकेला-14

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | **चिकित्सा के बाद परीक्षण**

PURNIMA ... AND DIAGNOSTIC CENTRE
Phone : 2476033
... ROURKELA - 769 042
Regd. No. OR/30/0028/GC/2004
SCANNING REPORT

ID No. 1114 Date 19/03/2006
Name
Reffered by Dr.

With Films / With Thermal Print / Without hard Copy

M. S. SAHU, M.B.B.S.
CLINIC : Specialist Chamber & Maternity Home, JHIRPANI, ROURKELA - 769 042, Phone : 2476033
Regd. No. 3709 (O)
डॉ॰ मधु सूदन साहू, एम.बी.बी.एस.
स्त्री एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ
RESIDENCE : ... ROURKELA - 769 015

प्राणायाम पूर्व बच्चेदानी में सिस्ट (Cyst) थी। प्राणायाम अभ्यास करने के पश्चात बच्चेदानी के अल्ट्रासांउड रिपोर्ट सामान्य है।

मैं पिछले काफी समय से ट्यूमर की समस्या से परेशान थी। चिकित्सकों ने आपरेशन करने की सलाह दी थी। परंतु मैंने आपरेशन न कराकर प्राणायाम करना प्रारंभ किया। 5-6 माह लगातार प्राणायाम के बाद जब मैंने जांच कराई तो ट्यूमर गायब था। मेरी खुशी का तो ठिकाना ही नहीं रहा। पूज्य स्वामी जी ने मुझे आपरेशन से बचा लिया।

सुधा तिवारी, 1792, इंद्रा मार्केट, आजाद नगर, जबलपुर

मुझे बच्चेदानी में रसौली थी। जिसके कारण मैं ज्यादा देर तक खड़ी नहीं हो पाती थी और मासिकधर्म में रक्तस्राव की समस्या अधिक होती थी। मैंने 2-3 डॉक्टरों को दिखाया उन्होनें बच्चेदानी को आपरेशन करके निकालने की सलाह दी। फिर मैंने आस्था चैनल देखकर स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम का नियमित अभ्यास करना प्रारंभ किया। अब मैं 3 वर्ष से प्राणायाम कर रही हूँ। प्राणाायाम करने के पश्चात मेरी रसौली ठीक हो गई अब मासिकधर्म सामान्य है अब दर्द भी नहीं होता। अल्ट्रासाउंड रिपोर्ट भी सामान्य है अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ।
कृष्णी सिंह, एमडी-56, एसईसीएल, सुभाष ब्लाक, कोरबा (छत्तीसगढ़)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के बाद परीक्षण

ULTRASONOGRAPHY REPORT

Date - 12/12/05

Name : Mrs. KRISHNI.
Age / Sex : 34 Yrs / F
Address : Subhas Block
Refd. by : Dr.Mrs.S.BASU
Clinical : USG – Abdomen & Pelvis.

UPPER ABDOMINAL

LIVER : Normal in echopattern. No cystic or solid lesion or secondary seen
HEAPTO BILLIARY : Billiary radicles & CBD are within normal dimension.
GALL BLADDER : Normal in size & shape. No billary sludge or calculus seen. No oedema in GB Wall seen.
KIDNEYS : Both kidneys are normal in size, location & echotexture.No calculus or Hydronephrosis seen.
PANCREAS : Normal in echopattern. No cystic or solid leson seen
DIAPHRAGM : Both hemidiaphragm are normal & move with respiratory excursion. No pleural effusion or pericardial effusion or free fluid seen in peritoneal cavity
PARA AOTIC LYMPHNODES : No enlargement observed

PELVIC SONOGRAPHY

BLADDER : Mucosa is mooth. No papiloma, calculus or diverticulum seen.
UTERUS : Antiverted.; homogenous ; Enlarged in size with prominent echogenic Endometrial line.One hypoechoic lesion seen in fundel myometrium : With mild indentation to bladder.
Uterus = 110 x 65 x 40 mm fibroid = 15 x 12 mm
OVARIES : Both are normal in echopattern & size .Follicles seen.
CUL-DE-SAC : No Free fluid seen in cul-de-sac.
ADNEXAE : Both are normal.
IMPRESSION : INTRA MURAL CUM SUB SEROSAL FIBROID

ULTRASONOLOGIST
[Dr. Premish Verma]
M.D. [Radiology]

COLOUR ULTRA SOUND | X-Ray | E.C.G.

G3-4 Super complex, opp. Prem Nagar Ashram, HARD...

Dr. Sateesh Chandra
MBBS, MD DMRE.
Ex. Asstt. Professor Radiology
Ex. Consultant Radiologist of Govt. of Iran and Saudi Arabia
Ex. Chief Radiologist & Dy. C.M.O., B.H.E.L., Hardwar
L.I.C. and T.H.D.C. Authorised Medical Officer
Life Member of I.R.I.A., I.M.A.

Date 20/11/2006 Srl No. 7 Ref No. 3053
Name MRS. KRISHNI SINGH Age 38Yr. Sex F
Ref'd By PATANJALI YOG PEETH

ULTRA SOUND - LOWER ABDOMEN

The Urinary Bladder is Normally distended as required for lower Abdomen U/S Examination.

Uterus is anteverted with (110X38X38 mm)normal size, shape and position with healthy and homogenous echotexture. The Endometrial echo are prominent and cervical mucosa echogenicity normal. No cyst or mass noticed in Uterine Echotexture. The Cul-de-sac is free fluid fluid

No free fluid seen in pelvis or no adenopathy noticed in Pelvic region noticed.

Both Ovary and adenexa are normal. No tubo-ovarian cyst or mass noticed.

Normal Gall Bladder, Liver and Both Kidney with Ureter.

No tenderness could be elicitated on applying Ultrasonic transducer in hypogastric region.

Opinion / Impression :
Normal Anteverted uterus (110X38X38 mm) with normal texture with normal adenexa.
No cyst or mass or free fluid seen in pelvic region

Nothing significant or specific noticed in Ultrasound Study.

Thanks for reference & Trust.

Dr. Sateesh Chandra
MBBS, MD, DMRE

[P.T.O.]

Not For Medico legal purpose | This is a professional opinion only

THE CONTENTS OF THIS REPORT IS ONLY A OPINION. NOT THE DIAGNOSIS. PLEASE NOTE

रोगी का प्राणायाम से पूर्व अल्ट्रासाउंड रिपोर्ट में बच्चेदानी में रसौली थी। प्राणायाम अभ्यास के पश्चात अल्ट्रासाउंड रिपोर्ट सामान्य है।

मुझे 3 साल से बच्चेदानी में रसौली थी। बार-बार रक्तस्राव समस्या रहती थी। डॉ. ने आपरेशन करके बच्चेदानी निकालने की सलाह दी। फिर स्वामी रामदेव जी द्वारा बताये गये प्राणायाम का अभ्यास करना आरम्भ किया। नियमित प्राणायाम के अभ्यास से मेरे गर्भाशय की रसौली समाप्त हो गयी। अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ।
पूनम अग्रवाल, जे.सी. मल्लीके रोड़, हीरापुर, धनबाद

मुझे 2-3 वर्ष से मासिक चक्र में रक्तस्राव बहुत ज्यादा होती थी। डॉक्टर को दिखाने पर उन्होंने बताया कि बच्चेदानी में रसौली है उसके लिए आपरेशन कर बच्चेदानी निकालनी होगी। मैं बहुत घबरा गयी क्योंकि पहले मेरे 3 आपरेशन हो चुके हैं। मैं अंग्रेजी दवाईयां लेती रही जब 4-5 महीने के बाद भी मुझे कोई आराम नहीं आया तो लेडी डॉक्टर ने ही कहा कि आप पूज्य स्वामी जी के आश्रम में दिखाओ शायद वहां पर आपका बिना आपरेशन के इलाज हो जाये। तब फरवरी 2006 से मैंने आश्रम का इलाज कराया और सुबह-शाम नियमित प्राणायाम करना शुरू किया। 1-2 महीने बाद ही आराम आने लगा मुझे विश्वास हो गया कि अब मैं बिना आपरेशन के ही ठीक हो जाऊंगी और जुलाई 2006 में जांच कराने पर वास्तव में मेरे अंदर कोई भी रसौली नहीं निकली और मेरी खुशी का ठिकाना नहीं रहा। मैं। परमपूज्य स्वामी जी की बहुत आभारी हूँ इतने कम समय में बिना आपरेशन के मेरी बीमारी ठीक कर दी। स्वामी के यहां असंभव से असंभव बीमारी का इलाज संभव है।

सरोज गुप्ता, [illegible] (दिल्ली)

[illegible]से पूर्व परीक्षण

Y X-R[illegible] & [illegible]AN CLINIC PVT. LTD.

[illegible]N MRI, MULTISLICE [illegible] CT SCA[illegible] [illegible]LOR DOPPLER, DEXA BONE DENSITOMETER, 4D ULTRASOUND DIGITAL X-RAY, MA[illegible]APHY, O[illegible], ECHO, EEG, TMT, PFT, NCV, EMG, BERA, HOLTER

A-12, VIKAS PURI, New Delhi - [illegible] ✆ 25559966, 25524565, 25527475, [illegible]

4 B/7, TILAK NAGAR, New Delhi - 110018 ✆ 25999090, 25996467, 25993335 Telefax: 2599[illegible]

Date 21/04/200[illegible] Srl No. 42
Name MRS. SAROJ GUPTA Age 42 Yrs. Sex F
Ref. By DIVYA YOG MANDIR

Test Name Value Unit Normal Value

USG LOWER ABDOMEN + TVS

USG DONE ON 4D MACHINE

- Scanning was done using a convex scanner and TV probe.
- Scans show anteverted uterus of normal echo pattern and contour & measuring 11.2x4.5x5.8 cm.
- Multiple hypoechoic masses seen in the body of uterus measuring 2.7 cm., 2.4 cm., 2.2 cm, 2.1 cm.
- Both the adenexae are clear.
- Both the ovaries are of normal size and echo pattern.
- Bladder is filling normally and does not show any intraluminal pathology.
- No pelvic collection seen.

IMPRESSION :- MULTIPLE FIBROID UTERUS.

DR PANKAJ SHARMA
RADIOLOGIST

Dr. RAVI KAPOOR
M.D. (Radio.Diag) D.T.C.D.
SR.CONSULTT. RADIOLOGIST

Reported by : RA[illegible]
Checked by : ———

TIMINGS : WEEKDAYS : 8.00 A.M. - 8.00 PM. SUNDAYS : 8.00 A.M. - 2.00 PM. EMERGENCY : 24 HRs

RADIOLOGISTS & ULTRASONOLOGISTS : Dr. RAVI KAPOOR, Dr. NILU MEHROTRA, Dr. REMA NAIR
MRI CONSULTANTS : Dr. HARSH SADANA, Dr. ANURAG SINGH
PATHOLOGISTS & MICROBIOLOGIST : Dr. SUNITA KAPOOR, Dr. PRABHJOT CHOPRA, Dr. SHALABH MALIK

चिकित्सा के बाद परीक्षण

Star Imaging & Path Lab
(A High tech unit of JANTA X-RAY CLINIC)

4B/4, TILAK NAGAR, NEW DELHI - 110 018
PH. : 25996758-61, 25996814-18, 25992233 (10 LINES)

AN ISO 9001:2000 CERTIFIED LAB

NON INVASIVE CORONARY ANGIOGRAPHY, MRI, C.T. SCAN, DIGITAL X-RAY, 4D COLOR DOPPLER DIGITAL MAMMOGRAPHY, ECHOCARDIOGRAPHY, 4D ULTRASOUND CLINICAL LAB, ECG, OPG, EEG

Patient Name : MRS. SAROJ GUPTA Lab Reg No. : ST3007-10060737
Referring Doctor : Dr. DIVYA YOG MANDIR [VP] Age : 42 Years
Corporate Name : -- Sex : Female
Date : 30/07/2006

ULTRASOUND FOR LOWER ABDOMEN

URINARY BLADDER is normal in wall thickness and intraluminal contents

UTERUS is bulky in size and anteverted in position
It measures 12[illegible] x 5.3 x 5.1 cms in size

MYOMETRIAL echotexture is normal with no focal mass lesion

ENDOMETRIUM is normal with a thickness of 6 mm

BOTH OVARIES are normal in size and echotexture
RIGHT OVARY not seen due to bowel gas
LEFT OVARY measures 19 x 36 mm

BOTH ADNEXA are normal with no evidence of mass lesion

No free fluid seen in cul-de-sac

OPINION: FINDINGS ARE S/O BULKY ELONGATED UTERUS

Dr.D.PRASHANT
MBBS DNB [illegible]

Released Date 30/07/2006 7.08.51PM

रोगी का प्राणायाम से पूर्व गर्भाशय में रसौली (Fibroid Uterus) थी। प्राणायाम करने के पश्चात अल्ट्रासाउंड सामान्य है।

संतानहीनता (Infertility & Fallopian Tube Blockage)

मुझे पिछले कई वर्षों से मासिक स्राव 4-5 माह में होता था तथा अण्डाशय में अण्डा नहीं बनता था। बहुत इलाज करने पर भी मेरी परेशानी में कोई आराम नहीं आ रहा था। फिर मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम एवं योग करना आरंभ किया। कुछ माह बाद ही जब मेरा मासिकधर्म समय पर आने लगा तो मैंने ओव्यूलेशन स्टडी करायी, और मैंने पाया कि मेरे अण्डाशय में नियमित रूप से अण्डों का निर्माण भी होने लगा है। स्वामी जी मैं आपकी बहुत आभारी हूँ।

सोनिया, बीबीएमबी कालोनी, सलापर, जि0 मण्डी (हि०प्र०)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

Banga Diagnostics

Near Zonal Hospital, Hospital Road, Mandi (H.P.) -175 001
Ph. : 01905-225260, 221831

T Scanning ⊙ Color Doppler ⊙ Ultrasound
ndoscopy ⊙ Laboratory ⊙ X-Rays

Name Of Patient : Sonia
Refd. By: Self
Coverage: Lower abdomen
Date: 05.11.04

Urinary bladder is uniformly distended and shows no evidence of any mass or calculi. Wall is thin.

Uterus is anteverted and normal in size and texture.
Myometrial texture is uniform.
Central endometrial echo complex appears normal.

Both ovaries within normal limits of size. Multiple small follicles seen in both ovaries. The largest of the follicle measures 11.4mm and is seen in the left ovary.

No fluid seen in the cul de sac.

(above findings for clinical correlation)

IMPRESSION : PCOD WITH NO EVIDENCE OF FOLLICLE MATURATION.

Sonologist :
Dr. Ravi Kumar

चिकित्सा के बाद परीक्षण

Raja Medicare Diagnostics

LABORATORY : H-47, Lajpat Nagar Moradabad.
SATTELITE CENTRE : Opp. Andal's School, Prince Road, Moradabad. : Yash Hospital, Kanth Road, Moradabad.

Dr. Akhil Agarwal
CONSULTANT PATHOLOGIST

PATIENT NAME : Mr. [illegible]
REFERRED BY : DR. SUBHASH CHAND MAYANK
SAMPLE : BLOOD.

INVESTIGATIONS	RESULT	UNITS
HUMAN GROWTH HORMONE	0.48	ng/ml
TESTOSTERON (TOTAL)	541.50	ng/dl

REFERENCE RANGE:

13 Yrs	0.1-7.9
14 Yrs	0.09-7.[illegible]
15 Yrs	0.1-7.8
16 Yrs	0.09-11.4
17 Yrs	0.22-12.2
18-19 Yrs	0.97-4.7
ADULT MALE	0.36-5

REFERENCE RANGE:
MALE: < 50 Yrs : 166-877
50 Yrs & > : 156-563

Dr. Akhil Agarwal

रोगी का प्राणायाम से पूर्व डिम्बाशय में (Folicles) की अभिवृद्धि नहीं होती थी। प्राणायाम अभ्यास के पश्चात डिम्बाशय में (Folicles) अभिवृद्धि सामान्य है।

मैं राजनीति विज्ञान का प्रोफेसर हूँ। बेहतर स्वास्थ्य के लिए मैं पहले से ही योग करता था। 2000 में विवाह हुआ विवाह के 4-5 वर्ष बीत जाने के बाद संतान की प्राप्ति न होने से हम लोग दुःखी रहने लगे थे। क्या कुछ नहीं किया ? प्रसिद्ध चिकित्सक, हर देवस्थल पर माथा टेका, लेकिन परिणाम मई 2006 तक शून्य ही रहा, लेकिन हरिद्वार स्थित दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट से औषधियां मंगवाकर हम दोनों पति-पत्नी ने सेवन शुरू किया। प्राणायाम एवं योग को हम दोनों ने अपनाया। जून 2006 में परिणाम सामने आया। 2007 में ईश्वरीय कृपा से मेरे आंगन में बच्चे की किलकारियां गूंजी। बाबा जी आपका सानिध्य एवं सान्धिय आज मेरे जैसे हजारों दंपत्तियों के जीवन कें मरूस्थल में भी शीतल झरने की सी शीतलता का अहसास करा रहा है।

डॉ. सुरेन्द्र मीणा, सी-16, ग्रेसिम कालोनी, दुर्गापुरा, नागद (म०प्र०)

मेरी शादी हुए 8 वर्ष हो चुके हैं। लेकिन अब तक कोई संतान नहीं हुयी। कई जगह इलाज कराकर थकहार कर मैं बैठ चुकी थी। जब मुझे स्वामी जी व उनके चिकित्सालय के बारे में जानकारी हुई तो परामर्श कर आयुर्वेदिक दवा लेना शुरू किया और इसी के साथ नित्य प्राणायाम भी करना शुरू किया। आज 3 महीने लगातार उपचार कराने के बाद मुझे जांच के बाद पता चला कि मैं माँ बनने वाली हूँ तो मुझे अत्यंत आश्चर्य तथा खुशी हुई जिसका बयान में शब्दों में तो नहीं कर सकती हूँ। लेकिन जीवनभर स्वामी की ऋणी रहूंगी।

नीना, आवास विकास कालोनी, योजना संख्या 3, पनकी, कानपुर, (यू०पी०)

चिकित्सां से पूर्व परीक्षण

[illegible]HOLOGY

[illegible] Gumti No.5, [illegible] Kanpur, Tel : 233180

[illegible]OLOGY

Patient's Name Mrs. Ne[illegible] Date 03-12-04

Age 32 yr[illegible] Sex [illegible] Clinician Dr. S. K. Juneja

AP-1400

SPECIMAN ML - 3 y[illegible]
D & C don[illegible] tissue send for HPE.

GROSS Single [illegible] received [illegible]taining multiple pale brown tiny tissue bit total[illegible] 1 cm.

MICROSCOPY Section studied showing round endometrial glands lined by stratified epithelium surrounded by dense stroma.
At area small aggregates of acute inflammatory cells are seen.
No obvious features of tuberculosis is seen.

IMPRESSION Non Secretory Endometrium with Acute Endometritis.

Dr. SURJEET SINGH AHUJA
MBBS FAGE MD (Path)
Consultant Pathologist

Special Facilities :
- ELISA-Based Tests are done for TB, Hormones, TORCH, Thyroid & HIV
- FNAC & Biopsy.

NOTE :
This report is to help Clinician for better patients management. This is not valid for medico legal purpose. Discrepancies due to technical or typing errors should be reported within two days for correction.

चिकित्सा के बाद परीक्षण

NOW AVAILABLE - LOGIQ BOOK (HIGH END PORTABLE WHOLE BODY ULTRASOUND & COLOUR DOPPLER SYSTEM FOR BED SIDE STUDIES)

DAVE X-RAY, IMAGING & PATHOLOGY INSTITUTE

21-22, KAMLA NAGAR MARKET, KANPUR - 208 005

WHOLE BODY COLOUR DOPPLER SYSTEM
2D- ECHOCARDIOGRAPHY, TVS & TRUS
DEDICATED X-RAY MAMMOGRAPHY UNIT

- 300 M.A. X-RAY UNIT - ULTRASOUND THERAPY - S.W. DIATHERMY
- AUTO ANALYZER - ELISA READER - E.C.G. PORTABLE X-RAY UNIT

Time Daily : 9.00 A.M. to 1.30 P.M.
5.30 P.M. to 8.30 P.M.
Sunday : 10.00 A.M. to 1.00 P.M.

E.mail : [illegible]@yahoo.com
Phones : 2218020 (Clinic) 2218230 2215640 (Resi)

PATIENT NAME : MRS NEENA AGE :
SEX : FEMALE
REFERRED BY : DR S K JUNEJA DATE : 12 Jan 2004

SONOGRAM ABDOMEN- LOWER

THE URINARY BLADDER IS NORMAL.
THERE IS SINGLE FOETUS SEEN IN GESTATIONS AC IN UTERUS.
NO ACTIVE FOETAL MOVEMENT IS SEEN.
THE FOETAL HEART ACTIVITY IS NOT WELL APPRECIATED.
THE GESTATIONA GE ACCORDING TO C.R.L. IS 7 WEEKS 1 DAY THE PLACENTA IS ANTULAR POSITION
THE SONOGRAPHIC STUDY SHOWS SINGLE INTRA UTERINE PREGNANCY MAY BE ASSOCIATED WITH BLIGHTED OVUM ?

ADV- REPEAT U. SOUND STUDY AFTER 1- 2 WEEKS TO CONFIRM FOETAL HEART ACTIVITY AND GROWTH

(Dr. R. K. Dave)
M.B.B.S. D.M.R.E. (Gold Medalist)
Radiologist & Sonologist (USA)

REPORT IS TO HELP CLINICIAN FOR BETTER PATIENT MANAGEMENT. THIS IS NOT VALID FOR MEDICO LEGAL PURPOSE.

Adarsh DIAGNOSTIC CENTRE

111-A/41, Ashok Nagar, KANPUR - 12, Ph.: 2551250 • 33 - U, Govind Nagar, KANPUR - 06, Ph.: 2653302
e-mail: kamal_adarsh@rediffmail.com

Patient's Name Mrs.Neena Date 25/7/2005

Rel. By Dr. Dr Vaidh S.K.Singh

Urine Examination

Urine for Pregnancy Test is Positive.

Dr. Poonam Kainth
M.D.(Path.)

रोगी को प्राणायाम अभ्यास से पूर्व Non Secretory Endometrium with Acute Endometritis था। चिकित्सकों ने गर्भध ारण न हो पाने के लिए कह दिया था। जबकि चिकित्सा अभ्यास के पश्चात रोगी का Pregnancy Test धनात्मक आ गया।

मुझे संतानहीनता के कारण बहुत दुख होता था। स्वामी जी के शिविर में जाने के बाद मैंने लगातार प्राणायाम करना शुरु कर दिया उसके कुछ माह बाद मुझे गर्भ ठहर गया। मैं प्राणायाम के इस चमत्कार से बहुत प्रसन्न हूँ। अब मेरे घर में भी बच्चे की किलकारियां गूंजेगी। स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायम तथा आश्रम की आयुर्वेदिक चिकित्सा से ही मेरे जीवन की निराशा दूर हो गई और मुझे माँ बनने का सौभाग्य मिलेगा।

इंदू यादव, श्रीराम अर्पाटमेंट बिरदोपुर, वाराणसी, (यू०पी०)

मेरी बच्चेदानी के दोनों फेलोपियन ट्यूब अवरुद्ध थी, अनेक डाक्टरों को दिखाया परन्तु कोई लाभ नहीं हुआ। नियमित प्राणायाम तथा आश्रम से निर्मित औषधि के सेवन से मेरी फेलोपियन ट्यूब का अवरोध दूर हो गया है एवं अन्य स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां दूर हो गयी हैं अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ।

पूजा गोस्वामी, कानपुर (यू.पी.)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

Phone : 318692
Pager : 9628-503114

PARAKH DIAGNOSTIC CENTRE

A CENTRE FOR EXCELLENCE IN DIAGNOSTICS

PATIENT NAME : MRS. POOJA
AGE : YEARS
REFERRED BY : DR. INDU GOSWAMI
DATE : 10/11/2003
REGN. NO. : 28058
INVESTIGATION : H.S.G.

UTERINE LUMEN IS WELL FILLED WITH CONTRAST AND NORMAL IN SHAPE. NO FILLING DEFECT EVIDENT.

LEFT FALLOPIAN TUBES ARE NOT VISUALIZED SUGGESTIVE OF BILATERAL CORNUAL BLOCK.

DR. MEENA CHAWLA
M.D. (RADIO-DIAGNOSIS)

Ultrasound * Radiology * Pathology * E.C.G. * Diathermy * Nebuliser

The Science of Radiological Diagnosis is based on the Interpretation of various shadows produced by both the normal and abnormal tissues and are not always conclusive • Further Biochemical and Radiological Investigation and clinical co-relation is required to enable the clinician to reach the final diagnosis.

Regency Hospital Ltd.

A-2, Sarvodaya Nagar, Kanpur - 208 005 (INDIA)
PHONES : (91) (0512) 2295783, 2242201 TO 2242210

PATIENT NAME: MRS.POOJA GOSWAMI
REFERRED BY : Dr. R.SINGH

X-RAY : H.S.G.

Uterus is normal in size, shape, outline & position.
Few lucent filling defects are seen suggestive of air bubble.
Both uterine tubes are well seen in their entire course and exhibit free peritoneal spill of contrast on either side.

IMPRESSION : NORMAL SIZE UTERUS WITH OPEN UTERINE TUBES.

(Dr. MONICA MEHROTRA)
M.D.

(Dr. AKHILESH SHARMA
M.D.

KINDLY NOTE
The Science of radiological diagnosis is based on the interpretation of various shadows produced by both the normal & abnormal tissues & are not always conclusive. Further Biochemical & Radiological investigations & clinically correlation required to enable the clinician to reach the final diagnosis.

उक्त पैथोलॉजीकल परीक्षण रिपोर्ट में स्पष्ट दिख रहा है कि चिकित्सा के पूर्व दोनों फेलोपियन ट्यूब बन्द थी, चिकित्सा के पश्चात दोनों ट्यूब खुल गयी।

मेरा विवाह 13 वर्ष पूर्व हुआ था। लेकिन निःसन्तान रहने के कारण इस विषय पर सोचना ही छोड़ दिया था। शादी के तीसरे वर्ष ही मुझे पता चला कि मेरी ओवरी में गाँठ है जिससे डाक्टरों ने कोई बच्चा गोद लेने की सलाह दी। डाक्टर ने आपरेशन की सलाह नहीं दी और ये भी कहा कि गाँठ से गर्भाधान में कोई फर्क नहीं पड़ेगा। इस बीच चार बार मेरा लेप्रोस्कोपी हुआ और मन के साथ-साथ शरीर भी टूटा, शरीर में और कितनी व्याधियाँ लगी जैसे पेट में असहनीय दर्द होना, गले की आवाज बंद हो जाना जिसका इलाज डाक्टर के हिसाब से सिर्फ आपरेशन था लेकिन बच्चे की समस्या के सामने कोई दूसरी समस्या मेरे लिए कोई मायने नहीं रखती थी। जिंदगी से अंदर ही अंदर निराश हो चुकी थी लेकिन बाहर से मैंने चेहरे की मुस्कराहट को बरकरार रखा। योग तो मैं बचपन से करती थी लेकिन प्राणायाम आपको देखकर ही किया और कब मैं गर्भवती हो गयी मुझे पता भी नहीं चला। डाक्टर के अनुसार सब सामान्य है। एड़ी व गले की समस्या कब समाप्त हो गई ये भी पता नहीं चला।

अर्चना मिश्रा C/o J.W.O. ए.के. मिश्रा, आर्मामेन्ट सेक्शन, 32 विंग एयर फोर्स, C/o 56 APO

मुझे पिछले कई वर्षों से मासिक स्राव 4-5 माह में होता था तथा अण्डाशय में अण्डा नहीं बनता था। बहुत इलाज करने पर भी मेरी परेशानी में कोई आराम नहीं आ रहा था। फिर मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम एवं योग करना आरंभ किए। कुछ माह बाद ही जब मेरा मासिकधर्म समय पर आने लगा तो मैंने ओव्यूलेशन स्टडी (Ovulation Study) करायी, और मैंने पाया कि मेरे अण्डाशय में नियमित रूप से अण्डों का निर्माण भी होने लगा है। स्वामी जी मैं आपकी बहुत आभारी हूँ।

सोनिया, ई-31/3, बीबीएमबी कालोनी, सलापर, जि0 मण्डी (हि०प०)

अनियमित मासिक चक्र (Irregular menstrual cycle)

मुझे काफी सम[illegible] से [illegible]मित मासिक चक्र की समस्या थी। मेरे हारमोन्स असंतुलित थे। उसके लिए हारमोन की दवायें खाती [illegible] 6 [illegible]ाणायाम करने से सब ठीक हो गया अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। यह सब आपकी कृपा से हुआ है, आप ने दु[illegible] मे[illegible] की अलख जगा दी हैं।

समीता आर[illegible] [illegible]ानगर, चंद्रपुर

लगभग ढ़ाई [illegible] प[illegible] [illegible]ाहवारी में अत्याधिक रक्तस्राव होने लगा। रक्तस्राव दवाओं से रूका नहीं तो टीसीआरई कराया (जिस[illegible] यूटर[illegible] इंडोमेटरियम (Endometrium) के छोटे-छोटे टुकड़े करके निकाल देते हैं) जिससे रक्त रूक गया। परंतु शरीर में थकान चिड़चिड़ापन व तनाव रहने लगा। 2 वर्ष लगातार प्राणायाम करने से पुनः माहवारी शुरू हो गई तथा अब किसी तरह का कोई तनाव व चिड़चिड़ापन महसूस नहीं होता। इंडोमेटरियम पुनः पनप गई तथा 47 वर्ष की आयु में दुबारा रक्तस्राव शुरू हो गया।

श्रीमती ज्ञानप्रकाश, जागृति विहार, मेरठ, (यू०पी०)

स्तनों के गांठ (Breast Tumour)

मेरे स्तनों में गांठ थी। मैंने स्वामी जी के द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम का अभ्यास करना शुरू किया। प्राणायाम करने से स्तन की गांठ पूर्णतः ठीक हो गई। अब मैं दवाई नहीं ले रही हूँ। प्राणायाम लगभग डेढ़ वर्ष से कर रही हूँ। स्वामी जी आप योग-प्राणायाम रूपी रोशनी दुनिया को दे रहे हैं जिसके प्रकाश से हमारे जैसे हजारों लोग लाभान्वित होकर अपने रोगों को दूर कर रहे हैं।

अंजना दास, नागुही हट्टी, राजारहाट चेकपुर, कोलकाता, (पं० बंगाल)

मुझे ब्रेस्ट टयूमर हो गया था। कई चिकित्सकों को दिखाया लेकिन लाभ नहीं मिला। फिर मैंने हरिद्वार स्थित दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट में जाकर चिकित्सक को दिखाया उन्होंने मुझे प्राणायाम करने की सलाह दी और आश्रम द्वारा निर्मित औषधि खाने को दी। मैंने नियमितरूप से प्राणायाम और औषधि का सेवन करना शुरू कर दिया। आज मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ। आप मेरे लिए भगवान के समान पूज्य हैं।

हेमा कुटेजा, 21/2सी मनहर कपूर, कोलकाता, (पं0 बंगाल)

मेरे दोनों स्तनों में गांठ हो गई थी। एक आपरेशन मुम्बई में कराया था। डॉक्टरों ने कहा कि दूसरी गांठ भी आपरेशन करके निकलवानी पड़ेगी, बहुत परेशानी थी, मैंने सन् 2005 से स्वामीजी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम करना शुरू किया। नियमित रूप से प्राणायाम करने के पश्चात मेरे दूसरे स्तन की गांठ समाप्त हो गई है।

शीलाराय, चौसा, बक्सर

वृक्कविकार या गुर्दा रोग (Renal Disorders / Renal Failure)

वृक्काश्मरी (Renal Calculi)

मुझे पेट में हल्का-हल्का दर्द रहता था। जांच कराने के बाद पता चला कि मेरी किडनी में पथरी है तथा यकृत फैटी हो गये हैं। मैं बहुत परेशान था, आपके द्वारा बताये गये प्राणायामों का अभ्यास किया तथा आपके द्वारा बताये गये पत्थरचट्टे के पत्ते का सेवन किया। प्राणायाम करने के दो महीने बाद जांच कराया गया तो स्टोन का कहीं पता नहीं चला और यकृत भी बिल्कुल सामान्य पाया गया।
संदीप बंसल, 60-नजरबाग, लखनऊ, (यू०पी०)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

Vivekananda Polyclinic
Ramakrishna Mission Sevashram, Lucknow 226 007
Phones: 2321277, 2325851, 2328942, 2325082, Ext(s) 273/293/201
Report of: Radiology/CT-Scan/USG/C-Doppler/Pathology

NAME SANDEEP BANSAL AGE/ SEX - 35Y/M
HOSPITAL NO 98463 19/11/05

USG WHOLE ABDOMEN

LIVER :- Normal shape size and echotexture. Echoes are raised suggestive of fatty changes. There is no IHBR dilation seen. The liver margin is smooth. No focal lesion is seen in liver

GALL BLADDER :- Well distended, wall smooth. No calculus is seen.

CBD :- Normal caliber

PANCREAS :- Normal shape, size and echotexture.

SPLEEN :- Normal in size shape & echotexture ..

KIDNEYS :- Right kidney :- Normal in shape size and echotexture. There is a 4mm size echogenic focus in middle calyx region, suggestive of small calculus. No hydronephrosis. Left Kidney normal shape size and echotexture. No calculus is seen. No hydronephrosis is seen.

URINARY BLADDER :- Well distended . Wall smooth. No calculus is seen.

PROSTATE :- Normal in shape, size and position. Echoes are normal.

There is no free fluid in peritoneal cavity.
No retro peritoneal lymphadenopathy is seen.

IMPRESSION :-
- FATTY LIVER.
- SMALL RIGHT RENAL CALCULUS.

DR KIRAN GUJRATI
(RADIOLOGIST)

Vivekananda Polyclinic is equipped with the State of the art ... CT Scanner, ...r Doppler, High Resolution Ultrasound, ... Video Endoscopy, ...

Established by
Prof. P.K. Srivastava
M.B.B.S., M.D. (Radiology), FICR, FICMU
Consultant Radiologist & Sonologist Whole Body C.T. Scan
Dept. of Radiotherapy, K.G. Medical University, Lucknow
Visiting Fellow in Ultrasound
UNIVERSITY OF CALIFORNIA SAN FRANCISCO (UCSF)
UNIVERSITY OF CALIFORNIA LOS ANGELES (UCLA) USA
AWARDS :
Recipient Dr. S.K. Sharma Oration Award of Indian Federation of Ultrasound in Medicine and Biology IFUMB Year-2004
Recipient Dr. Panna Lal Varshney Oration Award of U.P. Chapter IRIA - 2001
Recipient Dr. Mihir Mitter Oration Award of Indian College of Radiology for Year 2000
PRESIDENT, Indian Federation of Ultrasound in Medicine and Biology IFUMB Year 2005 2006

SONOGRAPHIC FINDINGS

DATE: 19/01/2006

MR. SANDEEP AGE: 34 YRS SEX: M

KUB PROSTATE

Both kidneys are well visualized. They are normal in size & shape. Echo texture is normal. Rt kidney measures 95x39mm in size. Lt kidney measures 97x41mm in size. No evidence of any calculus shadow seen on either side. No obstructive uropathy seen on either side. No focal mass is seen.

Prostate gland is well visualized. It is normal in size and shape. Echo texture is normal. It measures 42x20x40mm in size. Weight of the gland is around 18gms, which is within normal limits. No evidence of any focal mass is seen in the gland. No calcification is seen in the gland.

Urinary bladder is well visualized. No evidence of any focal mass is seen in the urinary bladder. Walls are normal in thickness. No calculus shadow seen in the urinary bladder.

INFERENCE:
NORMAL STUDY.

Also at : YASHDEEP ULTRASOUND CENTRE (whole body Digital Colour Doppler Ultrasound Only)

रोगी के चिकित्सा से पूर्व हुये अल्ट्रासाउंड परीक्षण में बांये गुर्दे में 4 मिमी. की पथरी पायी गई तथा यकृत फैटी पाया गया। जबकि योग-प्राणायाम अभ्यास के पश्चात कराये गये अल्ट्रासाउंड परीक्षण का निष्कर्ष सामान्य आया।

मुझे जन्म से पथरी की शिकायत थी। दो बार आपरेशन हुआ लेकिन आराम नहीं मिला। आर्थिक तंगी एवं आराम न मिलने के कारण मैंने अन्य किसी भी आपरेशन का विचार त्याग दिया लेकिन अब दो वर्ष से प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने के बाद पथरी पूरी तरह से निकल गई हैं। आज मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ।

सर्वोत्तम चिंतामणराव गोडसे, लातूर, (महाराष्ट्र)

मेरी किडनी में 8 एमएम का पथरी था। मैं अंग्रेजी दवा खाता था फिर भी बार-बार दर्द हो जाता था। मैंने स्वामी जी के बताये प्राणायाम किए एवं पतंजलि योगपीठ हरिद्वार की आयुर्वेदिक दवा खाई जिससे मेरी किडनी की पथरी गायब हो गई एवं अब कोई समस्या नहीं है मैं किसी प्रकार की दवा नहीं लेता और पूर्णतया स्वस्थ हो गया हूँ।

गोपाल प्रजापति, बी-[illegible], अपना नगर, गांधीधाम

मेरे किडनी में स्टोन था। कुछ दिनों बाद फिर तकलीफ होने पर जांच कराने के बाद पता चला कि पुनः बड़े स्टोन हो गये हैं। डॉक्टरों ने पुनः आपरेशन करने की सलाह दी। मैं काफी परेशान थी, आपके द्वारा बताये गये प्राणायामों को विधिपूर्वक करने लगी। प्राणायाम करने के दो महीने बाद जांच कराया गया तो स्टोन का कहीं पता नहीं चला। यह देखकर डाक्टर भी आश्चर्यचकित था। योग के प्रति मेरा काफी झुकाव है।

श्रीमती कमला शर्मा, सी-41, 4 पेपर मिल कालोनी, निशातगंज, लखनऊ, (यू०पी०)

मेरी किडनी में स्टोन व इन्फैक्शन हो गया था। ऐसिडिटी के कारण भोजन करने की इच्छा नहीं होती थी। रक्तचाप भी निम्न होता जा रहा था जो कि 120 से 80 और 90 से 60 तक आ गया था। डॉक्टर को दिखाया तो उन्होंने मुझे एलोपैथिक दवाईयां दी और इंजेकशन भी लगाये। लेकिन उनसे थोड़े समय तक लाभ हुआ फिर वही परेशानी होनी लगी। फिर मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम करना प्रारंभ किया। अब दो वर्ष से प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने से खाना ठीक प्रकार से हजम हो रहा है। रक्तचाप भी सामान्य आने लगा है। स्टोन का साईज भी कम हो गया है। अब दवा खानी पूर्णरूप से बंद कर दी है।

जगदीश चंद्र शर्मा, ई–580–81, बुद्धनगर, इन्द्रपुरी, नई दिल्ली–12

गुर्दा रोग (Renal Failure)

मुझे पेट की समस्या रहती थी इसी वजह से पेट में पानी भर जाने के कारण अस्पताल में भर्ती हुआ। लगातार ज्यादा दवायें खाने के कारण से मेरे गुर्दा में समस्या आ गयी थी। इसी वजह से मेरा यूरिया एवं क्रिएटिनीन भी बढ़ गया था। उसके बाद मैंने स्वामी जी के बताये गये प्राणायाम एवं पतंजलि योगपीठ की आयुर्वेदिक दवायें लेना प्रारंभ की। मैं अब पूर्णतया ठीक हूँ। वर्तमान में यूरिया, क्रिएटिनीन एवं पोटेशियम स्तर भी सामान्य हो गया है।

अमित गिरि, 26, जनकपुरी, डाल्टेनगंज, (झारखंड)

मुझे किडनी की समस्या थी। सीरम क्रिएटिनीन 7.2, सीरम प्रोटीन 6, एसजीपीटी 63, एसजीओटी 84, बताया गया। एलोपैथिक दवाइयां खाई तो बुखार ठीक हो गया लेकिन पेशाब में जलन बराबर बना रहा। बाद में मैंने दिव्य योग मंदिर की आयुर्वेदिक औषधि का सेवन किया तो ज्यादा फायदा मिला पर पेशाब में जलन कम हो गई। उसके बाद प्राणायाम शुरू किया तो एकदम ठीक महसूस कर रहा हूँ। अब मेरी सभी रिपोर्ट सामान्य है।

धर्मवीर, तहसील-गुहाना, जिला सोनीपत, (हरियाणा)

मुझे मूत्र विकार हो गया था। पेशाब करते समय दर्द होता था तथा धीरे–धीरे से छनकर आता था। मूत्राशय में मूत्र भर जाने से वस्तिप्रदेश में भी तीव्र दर्द होता था। जांच करवाने पर पता चला कि मेरी पौरूष ग्रन्थि बढ़ी (Enlarged Prostate) हुई है। अंग्रेजी दवाओं से खास लाभ प्राप्त नहीं हुआ फिर मैंने आश्रम की कुछ औषधियों एवं प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ कर दिया। जिससे मेरी समस्या में धीरे–धीरे सुधार आने लगा एवं मूत्र भी आसानी से होने लगा। अल्ट्रासाउंड परीक्षण में भी सकारात्मक सुधार आया है। इसके साथ ही मेरे व्यक्तित्व एवं व्यवहार में भी सकारात्मक परिवर्तन आया है। प्राणायाम अभ्यास के बाद मैंने सभी अंग्रेजी दवायें बंद कर दी है।

चंद्रेश्वरी भगत, ई–एक्टेंशन ई–469, हरिजन बस्ती, न्यू अशोक नगर, (दिल्ली)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

ANANDA ULTRASOUND CLINIC
Hospital Chowk, Biratnagar
Phone No. 528626

Dr. A.P. Acharya, M.B.B.S., D.M.R.D., NMC 1157, Radiologist
Dr. Y. R. Pathak, M.B.B.S., D.M.R.D., NMC 1610, Radiologist

ULTRASOUND REPORT

Date:- 20[illegible]/3/30
Ref. By :- B.N.HOME.
Name:- MR. CHANDESWORI BHAGAT.
Age/Sex.:-50/M

LIVER :- Normal in size, outline and echotexture, no space occupying lesion. Intrahepatic biliary duct not dilated. Portal and hepatic veins calibre normal.

G.B. :- Normal in size, outline and wall thickness, no calculus, no biliary sludge.

C.B.D. :- Normal in calibre, no calculus seen.

PANCREAS:- Normal in size, outline and echotexture, no calcification, pancreatic duct not dilated.

SPLEEN :- Normal in size, outline and echotexture, no space occupying lesion.

KIDNEYS :- Both kidneys are normal in size, outline and echotexture, no calculus, no hydronephrosis, no space occupying lesion.

No free fluid, no lymphnode in the abdomen and pelvis.

URINARY BLADDER :- Normal in position, outline and wall thickness, no calculus seen.
(Full bladder volume of urine - 451 cc.)
Post void residual volume of urine - 192 cc.

TRANSRECTAL SCAN.

PROSTATE - Size measured 41.4 x 29.2 x 41.8 mm (27.6 Gms.) Larger in size, regular outline normal echotexture no space occupying lesion.

IMPRESSION:- 1) NORMAL UPPER ABDOMINAL SCANNING.
2) GR.I.PROSTATOMEGALY.
3) SIGNIFICANT POST VOID RESIDUAL VOLUME OF URINE.

चिकित्सा के बाद परीक्षण

ASHISH DIAGNOSTICS
A-725, SECTOR-19, NOIDA-201 301 (U.P.)
TEL.: 5579434, 5327657 MOB.: 9891106220

DR ASHISH ARORA
M.D. (Radiodiagnosis)
Consultant Ultrasonologist & Radiologist

Name
Ref By
Date

USG WHOLE ABDOMEN

Liver is normal sized with homogenous echotexture. No focal lesion seen in hepatic parenchyma. There is no evidence of intrahepatic biliary dilatation. Portal vein calibre is within normal limits.
Gall bladder is adequately distended. There is no evidencve of any calculi, sludge or growth within gall bladder.
Gall bladder wall thickness & CBD calibre are within normal limits.

Both kidneys are normal in position, size, shape & echotexture. Parenchymal thickness is normal in both the kidneys. No calculus, calcification, cortical scarring or hydronephrosis noted in either of kidneys.

Rt. Kidney = 9.5 x 4.7 Cms.
Lt. Kidney = 9.9 x 4.9 Cms.

Pancreas is normal in size with homogenous echotexture. MPD calibre is within normal limits.
Spleen is normal in size with homogenous echotexture.

Major abdominal vessels are normal. No obvious abdominal lymphadenopathy seen.

No free fluid seen within the peritoneal cavity.
Urinary bladder is adequately distended. No intraluminal calculi, growth or mural thickening noted in bladder.
Prostate is normal in shape, size & texture. with mild enlargement vol 27.6 cc
Pre void urine 240 cc (Post void residual urine 22 cc)

Imp. Mild Gr I prostatomegaly (vol 27.6 cc) with PVR being 22 cc.

(Dr. ASHISH ARORA)

* This is only professional opinion. It has to be correlated clinically.

रोगी के चिकित्सा पूर्व एवं चिकित्सा पश्चात अल्ट्रासाउंड परीक्षण में सकारात्मक परिवर्तन स्पष्ट देखा जा सकता है।

मोटापा (Obesity and its Complications)

मैं मोटापे से काफी परेशान था। किसी समारोह या लोगों के बीच जाने में असहज महसूस करता था। प्राणायाम करते हुए 3 महीने हो गए हैं और वजन 20 किग्रा कम हो गया है। पहले से काफी अच्छा महसूस कर रहा हूँ। स्वामी जी को शत-शत प्रणाम।

अखिलेश कुमार गौतम, सेक्टर-3 गाजियाबाद, (यू०पी०)

मैं अपने मोट[illegible] परेशान थी। शरीर में हमेशा थकान व कुछ करने में मन नहीं लगता था। फिर मैंने सुनीता पोदार द्वारा [illegible] एवं प्राणायाम की कक्षाओं में भाग लिया। योग आंरभ करने के मात्र एक सप्ताह के भीतर मेरा वजन [illegible] से 7 एलबीएस तक घट गया। समचमुच यह मेरे लिए अद्‌भुत अनुभव है।

जोसेफिन [illegible], [illegible]सगो, स्काटलैण्ड (यू.के.)

मुझे मोटापा होने के कारण नींद ठीक प्रकार से नहीं आती थी। जिसके कारण मैं कार्यालय में कार्य सुचारू रूप से नहीं कर पाती थी। फिर मैंने जनवरी 07 से प्राणायाम करना शुरू किया प्राणायाम करने से वजन काफी कम हो गया। अब मैं अपने आपको काफी स्वस्थ महसूस कर रही हूँ। नींद भी ठीक से आती है।

लीसा एम्यूर, ग्लासगौ, स्काटलैण्ड (यू.के.)

मैं अपने मोटापे, तनावयुक्त जीवन से परेशान थी। योग कक्षा के प्रत्येक अभ्यास के पश्चात मेरे जीवन में अमृत के समान समता आती गयी और विषरूपी अनिद्रा, तनाव, मोटापा का शनैः शनैः क्षय होता गया एवं मेरी श्वासों में गहरापन आ गया। सचमुच प्राणायाम से मुझे जीवन का नया मंत्र मिला है।

लोईस केली, ग्लासगौ, स्काटलैण्ड (यू.के.)

मेरा काम तनाव व थकावट से भरा है। इसी तनाव के कारण में मोटापा, अनिद्रा, कमर दर्द, साईटिका, जोड़ों के दर्द और कैंसर जैसे रोगों से पीड़ित हो गई थी। योग व प्राणायाम प्रारंभ करने के दो हफ्ते बाद मुझे तनाव से मुक्ति मिली, मेरी नींद गहरी हो गई शरीर में स्फूर्ति आ गई। मुझे चमत्कारिक परिणाम प्राप्त हुए।

मौरीन एटकिल, ग्लासगौ, स्काटलैण्ड (यू.के.)

मुझे मोटापे की समस्या थी। मेरा वजन 165 Kg. था। इसी कारण मुझे चलने-फिरने में समस्या होती है। मेरा B.P. भी ज्यादा रहता था और साँस फूलता था। फिर मैंने आस्था चैनल देखकर प्राणायाम करना शुरू किया। धीरे-धीरे मेरा वजन घटने लगा। आज मेरा वजन 120 Kg. हो गया है। मैंने प्राणायाम और योग के द्वारा अपना वजन 45 Kg. कम किया है जिससे मुझे चलने-फिरने में आसानी हुई व B.P. भी कम हो गया है तथा साँस भी नहीं फूलता है। मैं नियमित रूप से स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा बताये गये प्राणायाम और योग को ढ़ाई वर्ष से कर रहा हूँ। मुझे बहुत लाभ हुआ है।

ज्ञान प्रकाश मटोलिया, वंशीधर ज्ञान प्रकाश, इंडियन ऑयल डीलर, गंगाशहर, बीकानेर (राजस्थान)

योग से पहले

योग के बाद

लगभग 15 सालों से मैं गठिया, मोटापा, ब्लड-प्रेशर से पीड़ित था। कई जगह से उपचार कराने पर भी आराम नहीं मिला। मेरा जीवन निराशा से भर गया था। एक दिन मेरी बेटी ने आस्था चैनल पर आपका प्रोग्राम देखकर मुझे प्रेरित किया। योगाभ्यास करने से कुछ ही दिनों में मेरी दशा बदलने लगी और मेरा वजन 88 किलो से घटकर 61 किलो हो गया, कमर 39 से घटकर 31 हो गई। क्रोध जो पहले बहुत आता था, वह भी ठीक हो गया। इतना ही नहीं मेरी पत्नी का वजन 109 किलो से 83 किग्रा. और मेरी बेटी का वजन 90 किग्रा. से 72 किग्रा. हो गया। मेरी बेटी के शरीर में जो मोटी-मोटी गाँठें हो गयी थीं वे भी कम होती जा रही है।

ओमप्रकाश शर्मा रणजीत नगर, बड़ाला चौक, जालंधर शहर (पंजाब)

योग से पहले

योग के बाद

आस्था चैनल पर आपका योग का कार्यक्रम देखकर मैंने भी सभी प्रकार के प्राणायाम जैसे भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम-विलोम, बाह्य, उज्जायी आदि प्राणायाम करने प्रारम्भ किये। तब मेरा वजन 105 किलोग्राम था और अब 17 जुलाई तक 71 किलोग्राम हो गया है। मैं मार्च के समय का अपना फोटो लगा रहा हूँ और एक जुलाई का फोटो भी लगा रहा हूँ। मुझे हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट समस्या, जोडों में दर्द था जो अब प्राणायाम के चमत्कार से बिल्कुल खत्म हो गया है। अब मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ एवं हल्का हो गया हूँ।

श्री राजदेव धीमान रूड़की, हरिद्वार, (उत्तराखण्ड)

मधुमेह (Diabetes)

वंशानुगत मधुमेह (Genetic Diabetes)

मुझे 4 वर्ष से डायबिटीज की शिकायत थी तथा बीपी 150/100 रहता था। मैं अंग्रेजी दवाईयां ले रही थी। कुछ महीनों तक ठीक रहा लेकिन फिर ब्लडशुगर एवं बीपी दवाई लेने के बाद भी बढ़ने लगा। अब मैं नियमित प्राणायाम कर रही हूँ। अब मेरा ब्लड शुगर एवं बीपी सामान्य रहता है। दवा नहीं ले रही हूँ।

श्रीमती, तापसी [illegible] [illegible]/94, बीटी रोड़ नरोत्तम पार्क, कोलकाता, (पं० बंगाल)

मैं [illegible] पीड़ित था। मुझे शुगर फास्टिंग 162 व पीपी 395 था। इन्सुलिन सुबह 27 यूनिट और शाम को [illegible] लेना शुरू किया। शरीर में थकान कमजोरी महसूस होती थी। लेकिन जब से प्राणायाम शु[illegible] से इन्सूलिन पूर्णरूप से छूट गया। शरीर में नई चेतना स्फूर्ति आ गयी है। अब मैं अपने आपको का[illegible] [illegible] [illegible]सूस कर रहा हूँ।

दीपांकर दा[illegible], हुग[illegible], (पं० बंगाल)

मैं मधुमेह से पीड़ित थी, योग शुरू करने से पहले मैं इन्सुलिन 35 यूनिट प्रातः और शाम को 22 यूनिट लेती थी। परंतु 2 वर्ष से प्राणायाम करने के बाद शुगर काफी कंट्रोल है। इन्सुलिन बंद हो गया है अब मैं बस एक गोली खाती हूँ। मैं बहुत खुश हूँ। मुझे किसी तरह की कोई परेशानी नहीं है।

संतोष, खानपुर, (नई दिल्ली)

मुझे मधुमेह की शिकायत थीं मधुमेह की मात्रा 300 से 400 के अंदर थी। इन्सुलिन 30 यूनिट सुबह 30 यूनिट शाम को लेना पड़ता था। दो वर्ष से प्राणायाम करना शुरू किया अब मधुमेह 150 के आसपास है। किसी तरह की कोई इन्सुलिन आदि नहीं ले रहा हूँ। अब तो योग द्वारा हताश रोगियों को ठीक करने के लिए स्वामी जी महाराज के आदेशानुसार योग शिक्षक बनकर योग शिविर लगा रहा हूँ। पहले वजन 150 किग्रा था लेकिन अब 93 किग्रा है।

भरत सिंह, पटेल नगर, (पटना)

मधुमेह, एसडिटी यह दोनों बीमारी वंशानुगत थी। औषधि सेवन करने से शुगर की मात्रा नियंत्रण में नहीं आ रही थी। 4 अप्रैल 2004 से लगातार प्राणायाम कर रहा हूँ। अब शुगर पीपी 96 प्रतिशत, फास्टिंग 114 प्रतिशत है तथा एसिडिटी भी पूरी तरह ठीक हो गई है। स्वामी जी की कृपा से मेरी सभी समस्याओं का समाधान हो गया।

फकीरचंद, नाभा, जि. पटियाला, (पंजाब)

मैं कई वर्ष से मधुमेह रोग से पीड़ित था। मेरा शुगर स्तर 25 मई 06 को 660 से भी ऊपर पहुंच गया था। मैं अंग्रेजी दवाइयां ले रहा था। पिछले एक माह से मैंने प्राणायाम योग तथा आयुर्वेद को अपनाया तथा मेरा शुगर स्तर 660 से 150 तक तथा इंसुलिन 5 यूनिट हो गई। मुझे विश्वास है कि यह भी शीघ्र छूट जाएगी। मैं स्वामी रामदेव को ईश्वर की संज्ञा देता हूँ। वो हमारे लिए भगवान के बराबर हैं।

मकार सिंह, उमरपुरा, गुरूदासपुर, (पंजाब)

मैं विगत 6 वर्ष से मधुमेह से पीड़ित था। मैंने एलोपैथिक दवाईयां ली लेकिन कोई लाभ नहीं हुआ। मेरे पिता जी तथा दादा जी को भी मधुमेह रोग था। लेकिन स्वामी जी द्वारा बताये गये योग-प्राणायाम के द्वारा तथा आयुर्वेदिक औषधियों के सेवन करने के उपरांत मेरा शुगर स्तर बिल्कुल सामान्य है। इस समय मैं कोई भी औषधि नहीं ले रहा हूँ।

गुलाब भाई, 1107, जीआईडीसी, भुज, (गुजरात)

मुझे मधुमेह तथा हाइपरटेंशन की शिकायत थी। पहले मेरा ब्लड शुगर 250-300 तथा बीपी बढ़ा रहता था। किन्तु जब मैंने प्राणायाम करना प्रारंभ किया तथा आयुर्वेदिक औषधियां लेने लगा तो मेरा ब्लडशुगर तथा बीपी सामान्य हो गया। 40 दिनों तक लगातार प्राणायाम के प्रयोग से अब बिना किसी दवा के प्रयोग से मेरा शुगर तथा बीपी दोनों सामान्य रहता है।

बीएस कुबेर, 147/11, महालक्ष्मीपुरम, बंगलौर, (कर्नाटक)

पिछले कई वर्षों से मैं उच्च रक्तचाप तथा मधुमेह से पीड़ित था यह समस्या मेरे माता-पिता को भी थी। जिसके लिए मैं एलोपैथिक दवाईयां ले रहा था। लेकिन आराम नहीं मिला फिर मैंने प्राणायाम एवं आसनों का अभ्यास प्रारंभ कर दिया। अब मैं मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप की परेशानी से मुक्त हो चुका हूँ। अब मुझे किसी भी दवा का सेवन नहीं करना पड़ता है। अब मैं नियमित जांच करवाता रहता हूँ। रिपोर्ट सामान्य आती है।

राजेश्वरी चक्रवर्ती 907, एचआरबीआर लेआऊट, (बंगलौर)

मेरा ब्लडशुगर हमेशा बढ़ा रहता था भोजन के बाद चेक करवाने पर काफी बढ़ा हुआ आता था। स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम पिछले 6 माह से लगातार प्रातः खाली पेट कर रहा हूँ। अब मेरा ब्लड शुगर सामान्य है अब भोजन के बाद चेक करवाने पर 135 है। मेरा वजन भी 3 किग्रा कम हुआ है। अब एलोपैथिक दवा खानी बंद कर दी है। इसकी समस्या मेरे माता-पिता को भी थी।

महेश मालवीय, बी-36 काकासन काम्पलैक्स फेज-2 कोईजिया, (भोपाल)

मुझे शुगर एवं उच्च रक्तचाप की शिकायत लगभग 15 वर्ष से थी। मैंने एक दिन टीवी पर स्वामी जी का कार्यक्रम आस्था चैनल पर देखा और नियमित रूप से योग एवं प्राणायाम करना आरंभ कर दिया जब से प्राणायाम करना आंरभ किया तब से शुगर एवं उच्च रक्तचाप कंट्रोल में रहता है। किसी तरह की कोई दवाई भी नहीं ले रहा हूँ फिर भी आज पूर्ण स्वस्थ हूँ।

विनय कुमार सिंघल, 92 कच्चा कटरा, शाहजहांपुर

मैं पिछले कई वर्षों से मधुमेह रोग से ग्रस्त था। मेरी ब्लडशुगर 300 से भी ऊपर रहा करती थी। किसी भी दवा से मुझे आराम नहीं आ रहा था। मात्र दवाइयों की मात्रा बढ़ने लगी। मेरी जांच में C-Peptida की मात्रा बहुत बढ़ी हुई आती थी। फिर मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम का अभ्यास करना शुरू किया। कुछ माह तक अभ्यास करने के के पश्चात जब मैंने अपनी ब्लडशुगर की जांच करायी तो मैं आश्चर्यचकित रह गया क्योंकि ये तीनों ही अब सामान्य हो गये थे। मेरा C-Peptida स्तर भी सामान्य आ गया है। अब किसी तरह की कोई दवाई नहीं ले रहा हूँ फिर भी मेरी शुगर की बीमारी ठीक है।

अनूप चक्रवर्ती, पो० व ग्रा० राहरा, मध्यापमाह, जि० 24 परगना, कोलकाता, (पं० बंगाल)

मैं काफी समय से आनुवांशिक मधुमेह, उच्च रक्तचाप और मोटापे से ग्रसित था। मैं एलोपैथिक दवाईयां खाते-खाते तंग हो गया था। मैंने अब 4 माह से स्वामी जी के शिविर में जाकर योग एवं प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ कर दिया है। अब मेरा मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप सामान्य है तथा वजन भी अब कम हो गया है। अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ तथा कोई दवा नहीं ले रहा हूँ।

अर्जुन हनुमंतरॉव, भारत कॉपरेटिव हाऊसिंग सोसायटी, 18/19 साउथ सदर बाजार, सोलापुर

मैं मधुमेह, मोटापा एवं श्वास रोग से पीड़ित था तथा मेरा वजन भी बढ़ा हुआ था। जिससे मैं काफी परेशान था। अब गत 3 वर्ष से मैं प्राणायाम कर रहा हूँ। जिससे मेरा मधुमेह एवं श्वास रोग पूर्णतः ठीक हो गया है वजन भी 38 किग्रा घट गया है तथा मन इतना शांत व स्थिर हो गया कि मैंने मांस भी खाना छोड़ दिया है।

अब्दुल अली [illegible], (आंध्रप्रदेश)

मुझे कई वर्षों से मधुमेह की बीमारी थी पहले मधुमेह 470 रहती थी साथ ही मेरे घुटने के जोड़ बेकार हो गये थे। मैं पेनकिलर तथा ढेरों अंग्रेजी दवायें खाता था। फिर भी न शुगर ही कंट्रोल हो पा रहा था न दर्द में आराम मिल पा रहा था। अब प्राणायाम करने से काफी लाभ हुआ तथा दवा की मात्रा भी बहुत कम हो गयी है। आपको कोटि-कोटि नमन् आपने मेरी जिन्दगी में ऊर्जा भर दी।

विजय बाबूराव चंदावार। सिटी पोस्ट आफिस, चंद्रपुर, (महाराष्ट्र)

मैं मधुमेह की समस्या से पीड़ित था जिसके कारण मेरा वजन भी काफी बढ़ गया तथा आंखों की रोशनी भी कम हो गयी थी। जब से मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम को शुरू किया है तब से मुझे सब रोगों में बहुत आराम हुआ है। अब मधुमेह भी ठीक है और वजन भी कम हो गया है। आंख की रोशनी भी पहले से अच्छी हो रही है।

विनय कुमार शर्मा, मुज़फ्फरनगर, (यू०पी०)

मुझे मधुमेह (IDDM) हो गया था। जिसके लिए मुझे इन्सुलिन लेना पड़ता था। जिससे मैं काफी परेशान हो गया था। फिर मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गए प्राणायाम एवं आसन करना शुरू किया और आश्रम द्वारा निर्मित औषधियों को सेवन किया प्राणायाम के नियमित अभ्यास से इन्सुलिन लेना धीरे-धीरे बंद हो गया है और ब्लड शुगर की जांच करवाने पर रिपोर्ट सामान्य आती है।

त्रिलोचन साहू, कामाख्या नगर, ढेकांनल (उड़ीसा)

मुझे मधुमेह की बीमारी थी। जिसके लिए मुझे इन्सुलिन लेन पड़ता था। मैंने आस्था चैनल पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखकर प्राणायाम करना शुरू किया प्राणायाम करने के बाद मेरा इन्सुलिन लेना बंद हो गया है। अब मैं कोई दवाई नहीं लेती हूँ। अब मैं केवल प्राणायाम ही करती हूँ और स्वस्थ हूँ। अब जांच करवाने पर ब्लडशुगर सामान्य आती है।

मीरा नय्यर, 50/88 ग्रीन एवेन्यू अमृतसर, (पंजाब)

मधुमेह जन्य नेत्रविकार (Diabetic Retinopathy)

मुझे पेशाब की बहुत तकलीफ होती थी। रात को उठकर कई बार पेशाब करने जाना पड़ता था। मैंने टीवी पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखा अब मुझे प्राणायाम करते हुए ढ़ाई वर्ष हो गये। एक आंख जो आपरेशन में खराब हो गई थी उसमें नजर आने लग गया है। प्राणायाम करने से Diabetes में भी काफी आराम मिला है और दवा में भी कमी हो गई है।

सविता रानी गांधी, कालकाजी, (नई दिल्ली)

मैं मधुमेह रोग से ग्रसित था आंखों से ठीक प्रकार से दिखाई नहीं देता था। मुझे लगने लगा था मैं अंधा हो जाऊंगा डॉक्टरों से परामर्श किया पर उन्होंने बताया यह (Diabetic Retinopathy) है इसका कोई इलाज नहीं है फिर मुझे स्वामी जी का पता चला और लगभग दो वर्ष से मैं प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने से मुझे मधुमेह से काफी आराम मिला अब ठीक प्रकार से दिखाई देने लगा है। दवा खाना अब बंद कर दिया है। नियमित प्राणायाम से व स्वामी जी के आशीर्वाद से मुझे नया जीवन मिल गया है।

राजेश श्रीवास्तव, मुखर्जी नगर, विदिशा, (म०प्र०)

आठ वर्ष पूर्व मधुमेह की घोषणा हुई थी। बाद में दिखाई कम देने लगा। काफी दवायें खाने के बाद भी कोई लाभ नहीं मिल पाया जीवन में निराशा छाने लगी अब डेढ़ वर्ष से प्राणायाम कर रही हूँ। प्राणायाम करने के बाद ठीक प्रकार से दिखाई देने लगा। अब मैं अपने आपको स्वस्थ महसूस कर रही हूँ।

सुनंदा, नाका मदार, अजमेर (राजस्थान)

उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure)

जीर्ण उच्च रक्तचाप (Chronic Hypertension)

मुझे रक्तचाप 180/60 था हल्के सरदर्द के अलावा पसीना ज्यादा आता था। मैंने टीवी पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखा अब मैं 2 वर्ष से प्राणायाम कर रहा हूँ। बिना किसी दवा आदि के अब रक्तचाप 110/70 हो गया है तथा सरदर्द समाप्त हो गया है। मैं खुश हूँ।

लक्ष्मण राय, 10 बी[illegible], वाराणसी, (यू०पी०)

30 [illegible] से [illegible] रक्तचाप था। रोजाना रक्तचाप की गोली लेनी पड़ती थी। जिस दिन नहीं लेती रक्तचाप [illegible] जाता [illegible] तीन वर्ष से टीवी के माध्यम से प्राणायाम कर रही हूँ। प्राणायाम करने से दूर का चश्मा [illegible] रक्तचाप भी सामान्य है। किसी तरह की कोई दवा नहीं ले रही हूँ मैं पूरी तरह ठीक हूँ।

शकुन्तला [illegible] कालोनी, जबलपुर

मुझे योग शुरू करने से पहले रक्तचाप 170/110 था। बहुत सी दवाइयां ली लेकिन आराम नहीं मिला। 2 माह प्राणायाम करने से रक्तचाप 110/80 हो गया। अब किसी तरह की कोई दवा नहीं ले रहा हूँ। अब मैं बिल्कुल ठीक हूँ।

मदन कुमार, जि. मधुबनी, (बिहार)

मैं वंशानुगत रक्तचाप की समस्या से पीड़ित था। डॉक्टरों ने कहा आपकी मृत्यु के साथ ही यह रोग जाएगा। मुझे जिंदगी अंधकारमय नजर आने लगी। हमने प्राणायाम दो वर्ष से शुरू किया प्राणायाम करने से वंशानुगत रोग रक्तचाप में पूर्ण आराम मिला। किसी प्रकार की कोई दवा भी नहीं ली, सिर्फ प्राणायाम करने से रक्तचाप सामान्य हो गया। मेरे लिए यह एक दैवीय चमत्कार से कम नहीं।

श्रीमती पूनम भटनागर, साउथ मलाका, इलाहाबाद, (यू०पी०)

मुझे लगभग तीन वर्ष से उच्च रक्तचाप की शिकायत थी। मेरा रक्तचाप 210-120 रहता था। मुझे पक्षाघात भी हुआ। मैं 3 माह से प्राणायाम कर रहा हूँ। मेरा उच्च रक्तचाप सामान्य हो गया है। पक्षाघात में भी काफी आराम मिला है। मैं कार्यालय में 12 घंटे काम करता हूँ। अब पूर्णतः स्वस्थ हूँ।

महेन्द्र दत्त शर्मा, आई.एल.एल. कालोनी, (भोपाल)

मेरा रक्तचाप ज्यादा रहता था। यह समस्या वंशानुगत है। जिसके लिए मुझें प्रतिदिन दवा लेनी पड़ती थी। 22 सितम्बर 2006 से लगातार प्राणायाम कर रहा हूँ। अब मेरा रक्तचाप 80/120 है। दवाइयां भी बंद कर दी हैं। वंशानुगत रोग उच्च रक्तचाप अब ठीक हो गया है।

राजविन्दर सिंह, फतेहगढ़ साहिब, (पंजाब)

मै वंशानुगत उच्च रक्तचाप से पीड़ित था। स्वामी रामदेव जी महाराज के द्वारा कहे गये वाक्यों से प्रेरित होकर 4 वर्ष से मैं प्राणायाम कर रहा हूँ। अब रक्तचाप ठीक हो गया है और कोई दवा नहीं ले रहा हूँ।

अशोक कुमार पाल, पो. नबो, जि. परगना, (पं० बंगाल)

योग करने से पहले मेरा रक्तचाप 250/120 रहता था। जो बहुत ही खतरनाक था जिससे सांस बहुत फूलता था और बचैनी बनी रहती थी। मैंने टीवी पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखा और प्राणायाम करना शुरू किया, प्राणायाम करने से मेरा रक्तचाप घटकर 150/100 हो गया तथा वजन भी कम हुआ है। अब मैं ठीक हूँ।
हरकेवल सिंह, जि. पटियाला, (पंजाब)

मुझे रक्तचाप की यह वंशानुगत बीमारी थी। दवा लेने पर भी रक्तचाप कंट्रोल नहीं हो पा रहा था। फिर मैंने स्वामी रामदेव जी द्वारा बताये गये प्राणायाम करना शुरू किया अब मेरा रक्तचाप 90/150 है। मेरा वजन पहले 85 किग्रा था प्राणायाम करने के बाद 74 किग्रा हो गया है। पहले से मुझे अब काफी आराम है।
महेशचंद अग्रवाल, विवेकानंद नगर, गाजियाबाद, (यू०पी०)

मेरी रोग प्रतिरोधक क्षमता काफी कमजोर हो गयी थी। 14 जनवरी 07 से मैने नियमित रूप से योग व प्राणायाम करना प्रारंभ किया। धीरे-धीरे तीन सप्ताह में ही मेरा उच्चरक्तचाप सामान्य हो गया और कमर दर्द भी समाप्त हो गया। मेरी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ गयी है। अब मैं पूर्णतः स्वस्थ हूँ तथा सभी को योग के लाभों से अवगत कराती रहती हूँ।
जार्ज ग्रे, ग्लासगौ, स्काटलैण्ड (यू.के.)

वंशानुगत उच्च रक्तचाप (Genetic Hypertension)

मुझे मधुमेह एवं उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रोल आदि बीमारियां थी। मेरी ये सरी बीमारियां आनुवांशिक (जैनेटिक) हैं। जिसके लिए मुझे काफी दवाइयां लेनी पड़ती थी। लेकिन आराम कुछ ही समय के लिए मिलता था। स्थाई इलाज न होने के कारण मैं काफी परेशान था। मैंने स्वामी के शिविर में जाकर प्राणायाम किया, प्राणायाम करने के 3 सप्ताह में ही मुझे फायदा मिलने लगा। अब मेरा उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रोल सामान्य हो गया है। अब मैं किसी तरह की कोई दवाई नहीं ले रही हूँ। मैंने इन्हेलर लेना भी बंद कर दिया है और पहले से अब मुझे काफी आराम है।
डॉ. मीरा पारिक, 644/एफ, 18 दी ग्लेन, बोलटोन बीएलआई 5 डीबी, (यू.के.)

मैं पिछले 15 वर्षों से आनुवांशिक उच्च रक्तचाप (Hereditary Hypertension) से पीड़ित था। मेरे पिताजी एवं दादा जी भी इस बीमारी से पीड़ित रह चुके थे। अंग्रेजी दवाओं से भी रक्तचाप नियंत्रित नहीं हो रहा था। फिर मैंने प्राणायाम अभ्यास प्रारंभ किया जिससे मेरा रक्तचाप पूरी तरह नियंत्रित हो गया है। दवा भी मैंने पूर्णरूप से बंद कर दिया है। प्राणायाम से मुझे शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक सभी प्रकार के लाभ मिले हैं।
प्रो० (डॉ०) पी.एल. कौल, बी-2, एस.के. नगर जी.ए.यू. (गुजरात)

मैं हृदय रोग (CAD) उच्च रक्तचाप आदि की समस्या से काफी समय से पीड़ित था। मेरी ये बीमारियां आनुवांशिक थी। मेरे पिता भी इस समस्या से पीड़ित थे। जिसके लिए मैं एलोपैथिक दवाईयां ले रहा था। मैंने अक्टूबर 2006 से योग एवं प्राणायाम करना आरंभ किया जिससे मुझे बहुत फायदा हुआ। अब मेरी सारी दवाइयां बंद हो गई है। प्राणायाम करने के बाद मुझे बहुत अच्छा महसूस हो रहा है।
रतन कुमार पाण्डेय, रामकृष्ण पाल्ली, मालदा, (पं० बंगाल)

मैं पिछले कई वर्षों से उच्च रक्तचाप से पीड़ित थी। मुझे सिर में दर्द, आंखें भारी तथा कमजोरी की बहुत समस्या थी। जब से स्वामी जी द्वारा बताए गए प्राणायाम करना शुरू किया है जब से रक्तचाप की दवाईयां छूट गई हैं। अब मैं स्वस्थ हूँ। मेरे परिवार में सभी सदस्य प्राणायाम द्वारा स्वास्थ्य लाभ कर रहे हैं।
मनवरी सिंह, पो०आ० चांदरा, बुलंदशहर, (यू०पी०)

मुझे पिछले कई वर्षों से जोड़ों का दर्द, त्वचा रोग तथा उच्च रक्तचाप जैसे कई रोगों ने घेर रखा था। काफी इलाज के बाद भी मैं इनसे मुक्त नहीं हो पा रहा था। फिर मैंने स्वामी द्वारा बताये गये नियमित प्राणायाम का अभ्यास करना प्रारंभ किया। अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ तथा औषधियों से मुक्त एवं प्राणायाम से युक्त जीवन का आनंद ले रहा हूँ।

श्रीराम सिंह राठी, जि0 हमीरपुर

मुझे 9 वर्ष से मुझे बीपी तथा अस्थमा की वजह से चलना तथा बोलना नहीं हो पाता था। वजन 57 किग्रा हो गया था। पेट बढ़ा हुआ था। अब एक वर्ष से स्वामी जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम करने से आनुवांशिक बीपी तथा सांस की समस्या ठीक हो गई है। दवा खानी बंद कर दी है। आपकी कृपा से मेरा जीवन बदल गया है।

गुलाब डोमा[illegible], प्लाट नं0 3, बजरंग नगर, नागपुर-27

उच्च रक्तचाप के कारण मेरे माता-पिता तथा बड़े भाई की मृत्यु हो गई थी। यह रोग मुझे वंशानुगत था। मैं नियमित प्राणायाम अभ्यास एवं स्वामी जी के आशीर्वाद से मैं अब स्वस्थ हूँ। अब बिना दवा लिए मेरा बीपी सामान्य है। मैं नियमित चिकित्सक के पास जाकर बीपी चेक करवाता हूँ। पहले स्वामी जी के द्वारा बताया हुआ प्राणायाम मालूम होता तो इस बीमारी से मेरे परिवार के लोगों की अकात मृत्यु नहीं होती।

कांता शर्मा, म.नं. [illegible]/10, नई कॉलोनी, जि0 होशियारपुर, (पंजाब)

मैं पिछले कई वर्षों से उच्च रक्तचाप और घुटनों में तीव्र पीड़ा होने के कारण बेहद परेशान थी। लगातार एलोपैथिक दवाई खाने से मुझे अन्य समस्यायें होने लगीं। फिर मैंने आस्था चैनल पर पूज्य स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम करना आरंभ किया और आश्रम से निर्मित औषधियां लेना प्रारंभ किया। अब मैं उच्च रक्तचाप व घुटनों के दर्द से पूर्णतया मुक्त हो गयी हूँ। अब मैं कोई भी दवा नहीं ले रही हूँ और पूर्णस्वस्थ हूँ।

मधु शर्मा, हीरा मण्डी फिरोजपुर, (पंजाब)

मैं पिछले 6 वर्षों से आनुवांशिक उच्च रक्तचाप तथा एसीडिटी से पीड़ित थी। मैंने आस्था चैनल पर स्वामी जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम का नियमित अभ्यास किया अब मेरा रक्तचाप तथा एसीडिटी की समस्या पूर्णरूप से समाप्त हो गई है। दवा भी खाना बंद कर दिया है। अब शरीर में एक नई स्फूर्ति तथा सकारात्मक सोच उत्पन्न हो गई है।

सीमा आर. राधाकृष्णन, 134 अलींगटोन कोर्ट, 66/67, वानवारी पुणे, (महाराष्ट्र)

मुझे पिछले कई वर्षों से उच्च रक्तचाप की शिकायत थी। इस रोग से मेरी माता जी भी पीड़ित थी तथा इस रोग के कारण उनका देहांत हुआ था। मैंने पहले एलोपैथिक दवाओं से इसे नियंत्रित कर रखा था। लेकिन अब पिछले 8-10 माह से स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम के नियमित अभ्यास से मेरी सभी दवायें छूट गई हैं तथा मैं इस भयानक बीमारी से मुक्त हो चुका हूँ।

संतोष पायल, 1066, डीडीए, एमआईजी प्लैट, (दिल्ली)

मैं पिछले कुछ वर्षों से (जेनेटिक) उच्च रक्तचाप से पीड़ित था। जिस कारण मैं काफी परेशान था। अब डेढ़ वर्ष से प्राणायाम का अभ्यास कर रहा हूँ। अब मेरा रक्तचाप बिल्कुल सामान्य है तथा अब मैं कोई औषधि नहीं ले रहा हूँ। स्वामी जी की कृपा से मेरा असाध्य वंशानुगत रक्तचाप ठीक हो गया।

केशव शलीक शेख

मैं उच्च रक्तचाप से पीड़ित था। इसके कारण नींद न आना। सिर में दर्द तथा चक्कर भी आने लगते थे। चिड़चिड़ापन भी अक्सर रहता था। फिर मैंने मित्र की सलाह पर प्राणायाम करना शुरू किया। पहले नियमित प्राणायाम नहीं हो पाता था, पर जैसे-जैसे इसका लाभ होने लगा, इस पर अटूट विश्वास बन गया। अब मुझे उच्च रक्तचाप की समस्या नहीं है। शरीर ऊर्जावान तथा स्वस्थ लगता है।
वीरेन्द्र सिंह ठाकुर, पो0 ताईमा, जि0. चिरदवारा

मैं पिछले 15 वर्षों से उच्च रक्तचाप तथा सोरायसिस रोग से पीड़ित था। कई जगह इलाज कराया परंतु हर जगह से निराशा ही हाथ लगी। योग शुरू करने से पहले सभी जगह से आराम नहीं मिलने के कारण मेरे मन में बहुत अशान्ति थी। स्वामी रामदेव जी से प्रेरणा पाकर मैंने ठीक होने की ठान ली। पिछले 3 वर्षों से प्राणायाम तथा आयुर्वेद की सहायता से मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ तथा औरों को भी योग करने की सलाह देता हूँ।
पटेल जगदीश भाई, बी/6 शिवकृपा सोसायटी, विद्यानगर रोड़, आनंद

मैं पिछले कई वर्षों से उच्च रक्तचाप, सियाटिका (Sciatica) , त्वकरोग से पीड़ित था तथा माइग्रेन (Migraine) की समस्या भी मुझे पिछले 24 वर्ष से जकड़े हुए थी। जगह-जगह बहुत से चिकित्सकों से इलाज करवाया परंतु इन बीमारियेां से मुक्त नहीं हो पा रहा था। फिर मैं दृढ़ विश्वास के साथ, प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ किया। 10 माह प्राणायाम के बाद अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ तथा मुझे सभी दवाओं से छुटकारा मिल गया है।
जयप्रकाशमणि तिवारी, बी/81, जीएम कॉम्पलेक्स, पो0आ0 प्रिया नगर, जि0 झारसुगढ़

मैं उच्च रक्तचाप एवं हृदय विकार की समस्या से पीड़ित था। काफी इलाज कराया परंतु कोई फायदा नहीं हुआ। अब मैं 3 वर्ष से नियमित रूप से योग एवं प्राणायाम कर रहा हूँ। जिसके फलस्वरूप मेरा उच्च रक्तचाप 100 प्रतिशत ठीक हो गया है। हृदय विकार में भी बहुत लाभ मिला है। मेरी आंखों का चश्मा उतर गया है। अब दवा खानी बंद कर दी है।
प्रीतम सिंह सैनी, ग्रा0 सारोरा, अकलपुर, (जम्मू)

मैं उच्च रक्तचाप, हृदय विकार एवं मधुमेह रोग से पीड़ित था। मुझे बहुत परेशानियां हो रही थी। योग एवं प्राणायाम के नियमित अभ्यास से मुझे बहुत ज्यादा फायदा हुआ है। उच्च रक्तचाप अब सामान्य रहता है हृदय विकार में काफी सुधार हुआ। रक्तचाप एवं हृदय से संबंधित दवाइयां खानी बंद हो गई है। अब सिर्फ योग एवं प्राणायाम कर रहा हूँ।
विश्वनाथ मल्होत्रा, 267, ग्रीन एवेन्यू, अमृतसर,(पंजाब)

मुझे वंशानुगत हाइपरटेंशन की बीमारी थी। मेरे परिवार में माताजी तथा अन्य सदस्यों को भी उच्च रक्तचाप था। मैं पिछले दो वर्षों से स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम कर रही हूँ। अब मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ। उच्च रक्तचाप के लिए मैं कोई भी एलोपैथिक दवा नहीं ले रही हूँ।
पुष्पा हासतीर, 57 ए, सेक्टर 34, नोएडा, (यू०पी०)

मुझे आनुवंशिक उच्च रक्तचाप की शिकायत थी। मैं इसके लिए लगातार एलोपैथिक दवाईयां लेता था। परंतु जब से स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम कर रहा हूँ तब से मेरा आनुवंशिक उच्च रक्तचाप कंट्रोल है और अब में कोई एलोपैथिक दवाई नहीं ले रहा हूँ।
ब्रजकिशोर नैना, अंगीरगोडिस, जि0 बालासोर (उड़ीसा)

स्नायुगत रोग (मिर्गी, माइग्रेन, अवसाद, पक्षाघात आदि)
(Disorders of Nervous System)

मल्टीपल स्केलेरेसिस (Multiple Sclerosis)

मुझे मल्टीपल स्केलेरोसिस (Multiple Sclerosis) रोग का पता दिसम्बर 2004 में चला। इसके बाद देश के बड़े से बड़े चिकित्सा संस्थानों में इलाज करवाया लेकिन कहीं से भी लाभ नहीं मिला। धीरे-धीरे मेरे आंख की रोशनी भी कम होने लगी, चलना-फिरना भी बंद हो गया। मैं अपने जीवन से निराश हो गया, बार-बार मन में आत्महत्या की इच्छा होती। डॉक्टर [illegible] लिखकर अपने कर्त्तव्यों की इतिश्री कर लेते। मैं कही से भी संतुष्ट नहीं हो पाया। थक हारकर मैं स्वामी जी [illegible] आया मैंने पूरी लगन के साथ योग-प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ किया। प्राणायाम से मेरी सभी बीमारियों [illegible] लाभ मिलना प्रारंभ हो गया। मल्टीपल स्केलेरोसिस जिसे डॉक्टर असाध्य बोलते थे, योग से पूर्णरूप [illegible]। मेरी आंख में पुनः रोशनी आने लगी मेरे निराश जीवन में आशा के फूल खिल गये। पूज्य स्वामी जी [illegible] अंदर पुनः जीने की तमन्ना जागृत हो गई।

कविता गुप्ता [illegible] सरिता विहार, (नई दिल्ली)

मुझे 1991 से Multiple Sclerosis की समस्या हो गई थी। काफी इलाज करवाया कोई सफलता नहीं मिली। सारे न्यूरोलॉजिस्ट डॉक्टरों ने असाध्य रोग कहकर अपने कर्त्तव्य पूरे करने थे। फिर में 2004 अप्रैल से आस्था चैनल देखकर प्राणायाम करना आरंभ किया साथ-साथ गेंहू के ज्वारे का रस गिलोए प्रयोग करती रही धीरे-धीरे मेरी तकलीफ में सुधार हुआ। अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। अपने सारे काम खुद करती हूँ। मेरे स्वास्थ्य में सुधार रोगियों के लिए प्रेरणा बने इसलिए समाज में रोगी को योग एवं प्राणायाम सिखाती हूँ। मेरे इस कार्य के लिए मल्टीपल स्कलेरोसिस सोसायटी, पुणे से सम्मान मिला है। स्वामी जी के प्राणायाम किसी भी रोगी के लिए वरदान है।

प्रतिभा अमरजे, 204 अभिनव अपार्टमेंट 996/3 पुणे, (महाराष्ट्र)

कम्पवात (Parkinson's Disease & Cerebral Atrophy)

मुझे कम्पवात (Parkinson's Disease) की समस्या थी। शरीर में झटके लगते थे दाँतों से खून आता था सारा शरीर कांपता था। बहुत दवाइयाँ खानी पड़ती थी, परन्तु कुछ फायदा नहीं हो रहा था। पिछले 5 माह से योग एवं प्राणायाम करना प्रारम्भ किया तथा आश्रम की बनी दवाइयों का प्रयोग किया। जिससे अब मुझे बहुत फायदा हुआ है एवं आशा है कि योग एवं प्राणायाम करने से मैं पूर्ण रूप से ठीक हो जाऊँगी।

लता देवी, सलापाद कॉलोनी, सलापाद सुन्दरनगर, मण्डी

मैं Parkinson's Disease (कम्पवात) की समस्या से पीड़ित थी। मेरे हाथ-पैर एवं सिर हिलते रहते थे। कोई भी कार्य करने में असमर्थ थी जिससे इलाज कराने से कोई फायदा नहीं हो रहा था फिर मैंने स्वामी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम को करना प्रारम्भ किया। 1 साल से नियमित योग एवं प्राणायाम का अभ्यास करती हूँ। मुझे काफी फायदा हुआ है। मेरी दवाइयाँ बन्द हो गई है और अब मैं बहुत ठीक हूँ।

प्रमिला, पो0+ओ0 खगरिया, कांगड़ा

मुझे Cerebral Atrophy की समस्या थी, टीवी पर देखकर 2 माह से योग एवं प्राणायाम का अभ्यास चालू किया। धीरे-धीरे योग एवं प्राणायाम से मुझे बहुत फायदा होने लगा है। दवाइयाँ सारी बंद हो गई हैं, अब सिर्फ योग एवं प्राणायाम ही करता हूँ।

अजय कुमार जैन, महात्मा गाँधी मार्ग, महेश्वर

मैं कम्पवात के रोग से पीड़ित थी। मुँह के जबड़े बहुत हिलते थे। AIIMS Delhi से Treatment चल रहा था। परंतु कुछ विशेष लाभ नहीं हो रहा था डाक्टरें ने बताया कि यह लाइलाज बीमारी है दवाईयों से आपको थोड़ा लाभ हो सकता है। मैं हताश हो चुकी थी। फिर आस्था चैनल पर देखकर योग एवं प्राणायाम के अभ्यास से कम्पन बिल्कुल बंद हो गई है। 2 माह से दवाई भी बिल्कुल बंद है जो कि पिछले 2 साल से लगातार खा रही थी।
भगवती हंस, ए-155, ऋषि नगर, फरीदाबाद, (हरियाणा)

मैं बोलने एवं चलने में असमर्थ था डॉक्टरों ने सैरीबैलर, एट्रोफी (Cerebellar Atrophy) रोग बताया। मैंने सितम्बर 2004 से प्राणायाम करना प्रारम्भ किया। लगभग एक वर्ष तक प्राणायाम करने से मेरी सारी ऐलोपैथक दवाइयां छूट गयी। आपके शिविर करने के बाद मैं सहारा देकर खड़ा हो सकता था और अब आराम से चल फिर सकता भी हूँ। बोलने में भी काफी सुधार हुआ है
सूरज शुक्ला, वार्ड नं0 3, वारासिवनी बालाधार, (म०प्र०)

अपस्मार (Epilepsy)

मैं संजीव शर्मा पिछले 5-6 सालों से अपस्मार/मिर्गी (Epilepsy) की बीमारी से परेशान था मुझे तीन-तीन माह के अन्तराल पर अक्सर होता रहता था। ऐलोपैथिक दवाइया Eptoin खा-खाकर परेशान हो चुका था रोग ठीक नहीं हो पा रहा था एक वर्ष से प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने से मेरा रोग ठीक हो गया है। अब मैं कोई दवाई नहीं ले रहा हूँ स्वामी जी आपकी कृपा से योग प्राणायाम करने से पूर्णतः स्वस्थ हूँ ईश्वर आपको सफलता की बुलन्दियों पर पहुंचायें।
संजीव शर्मा, महावीर रोड, बीरगंज, (नेपाल)

मैं सिर में गाठें Degenerative Cysticercosis की समस्या थी। जिसके कारण मुझे बार-बार दौरे पड़ते थे। बहुत इलाज कराया परन्तु कोई फायदा नहीं हुआ। टीवी पर देखकर सन 2005 मैं मैने योग एवं प्राणायाम के नियमित अभ्यास से अब मैं बहुत अच्छी हूँ, दौरे भी पड़ना बंद हो गये है। Allopathic Medicine भी बंद हो गई है। सिर्फ योग एवं प्राणायाम ही करती हूँ।
रीमा कौशल, चमन लाल कौशल, ए-1573, आई.पी.एल. टॉउनशिप वीरभद्र

पिछले कई वर्षों से मेरे शरीर के बांये हिस्से में झटके, दौरे और अकड़न शुरू हो गई थी। दिन में 10-15 दौरे होने से मेरा शरीर बेहाल हो जाता था। मन में इच्छा होती थी कि मर जाऊं तो ही अच्छा है। डॉक्टर को दिखाने पर उन्होंने अंग्रेजी दवा दी जिसे खाने पर थोड़ा आराम जरूर हो जाता था लेकिन दौरे फिर भी पड़ते ही रहते थे। इसके साथ-साथ दवा की वजह से मुझे शारीरिक कमजोरी, अवसाद, अनिंद्रा, अरूचि जैसी बीमारियां भी हो गई थी। मैं तंग आ गया था। फिर मैंने टीवी पर देखकर प्राणायाम करना शुरू किया। प्राणायाम से धीरे-धीरे मेरी बीमारी में लाभ होने लगा। मुझे संपूर्ण शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक शांति मिली। दवा बिल्कुल बंद कर दिया है। दौरे भी ना के बराबर पड़ते हैं। अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ एवं खुश हूँ।
हरिश्चंद्र पाण्डेय, 154 जी, पाकेट-4, फेज-1, मयूर विहार, (दिल्ली)

मुझे 8 वर्ष की अवस्था से दौरे पड़ते थे। हाथ, पैर में जकड़ाहट, मुख में झाग आते थे और पेशाब निकल जाता था। मैंने छोटे-बड़े सभी डॉक्टरों को दिखाया सबने ठीक करने के दावे किये लेकिन मुझको कही आराम नहीं मिला। टीवी पर आस्था चैनल देखकर आपका प्राणायाम शुरू किया तथा आश्रम की बनी हुई दिव्य मेधावटी की गोली खाना शुरू किया मात्र 2 सप्ताह में मिर्गी के दौरे ठीक हो गये। अपने आप को पूर्णतः स्वस्थ महसूस कर रहा हूँ मैंने ऐलोपैथिक दवाई छोड़ दी है। स्वामी जी की कृपा से जो नारकीय जीवन मैं जी रहा था उससे मुझे मुक्ति मिली। स्वामी जी को मेरा शत्-शत् प्रणाम।
वैशाली के मकवाना, 58, स्टोकिन चर्च प्लेस

मुझे वर्ष 1981 से मिर्गी (Epilepsy) नामक बीमारी थी। इस रोग के कारण मुझे हर समय परेशानी उठानी पड़ती थी। इस रोग के दौरे कभी भी जाते थे जिसके कारण मेरा जीवन कष्टमय हो गया था। तभी स्वामी रामदेव जी की प्रेरणा से तन्मयता से प्राणायाम करना शुरू किया और आवश्यकतानुसार आश्रम के वैद्यों से परामर्श लेकर आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन किया। मैं पिछले 3 वर्षों से प्राणायाम कर रहा हूँ तथा तब से मुझे एक बार भी दौरा नहीं पड़ा है।
बलदेव ढींगरा, 6869, ईस्ट बोनाईर रोड़, नवादा

मैं मिर्गी के कारण बहुत परेशान था। इस रोग के कारण मुझे कभी भी बेहोशी आ जाती थी, मुंह से झाग निकलने लगते थे तथा हाथ, पैर ऐंठ जाते थे। मुझे अकेले कहीं बाहर जाना होता था तो दौरे पड़ने के डर से किसी न किसी को साथ ले जाना पड़ता। डेढ़ वर्ष से मैं प्राणायाम कर रहा हूँ तथा आश्रम की आयुर्वेदिक चिकित्सा से मुझे पूर्ण लाभ है। प[illegible]र में सभी को प्राणायाम पर पूर्ण भरोसा है।
समीर सक्से[illegible], 55 [illegible]ना पुल, सीमेन्ट रोड़ देहरादून, (उत्तराखण्ड)

जब मेरी अ[illegible] थी तब से मुझे अपस्मार (मिर्गी रोग) ने त्रस्त कर रखा था। मैंने सभी तरह का इलाज कराया था। [illegible]ोई भी आराम नहीं मिल पा रहा था। फिर मैंने तीन माह पहले आस्था चैनल पर स्वामी जी का का[illegible] प्राणायाम अभ्यास प्रारंभ किया। मात्र तीन माह में ही मुझे बहुत लाभ हुआ है तथा अब दवाइयां भी [illegible]ुत [illegible]ानी पड़ती हैं।
नितिन कु[illegible] जैन, [illegible]ाना, तहसील, धारियाबाद, उदयपुर, (राजस्थान)

मुझे बचपन से मिर्गी (Epilepsy) थी। पहले मेरे पिताजी को भी थी। 4 वर्ष से मैं प्राणायाम कर रही हूँ अब मेरी करीब 30 वर्ष पुरानी मिर्गी की बीमारी भी ठीक हो गई है। इसी के साथ अस्थमा, Cervical Spondylitis भी पूरी तरह ठीक हो गया है। मुझे स्वामी की कृपा से नई जिंदगी मिल गई है।
श्वेता अर्पिता, 704 आनंद विहार अंधेरी, (मुम्बई)

मेरी लगभग 10 वर्ष पुरानी मिर्गी (Epilepsy) की समस्या थी। पहले दौरे एक या दो दिन में पड़ते थे बहुत देर में होश आता था। योग करने से पूर्व मिर्गी के दौरे लगभग 1-2 दिन में पड़ते थे। और बहुत देर में होश आता था। जब से प्राणायाम करना शुरू किया है, तबसे मिर्गी का दौरा नहीं पड़ा।
सतनाम सिंह, राधूपैलेस, (नई दिल्ली)

पक्षाघात (Paralysis)

मुझे चेहरे का लकवा (अर्दित) (Facial Paralysis) हो गई था लार बाहर टपकता था, ठीक से हंस भी नहीं पाती थी। मैं अपनी बीमारी को लेकर बहुत चिन्तित थी। रोग पुराना होने के कारण विशेष फायदा नहीं हो रहा था। पूज्य स्वामी जी महाराज का आस्था चैनल पर प्रोग्राम देखकर, मेरे मन में उत्सुकता के साथ विश्वास हुआ। मैंने पूरी विश्वास के साथ प्राणायाम शुरू किया आज मेरा रोग 90 प्रतिशत से अधिक ठीक हो गया। अब हमें किसी प्रकार की समस्या नहीं होती हैं। स्वामी जी आप की कृपा से प्राणायाम किया और मैं ठीक हो गयी।
पुष्पलता नारायण राव गोडगे, नांदेड

स्वामी जी पहले मुझे आवाज नहीं सुनाई नहीं देती थी मैं चल भी नहीं पाता था बोलने से आवाज भी नहीं आती थी फिर मैंने गुडगाँव में लगा शिविर अटैंड किया उसके बाद नियमित रूप से प्राणायाम किया कुछ दिनों में मैं एकदम ठीक हो गया। मुझे किसी प्रकार दवा भी नहीं लेनी पड़ी। अब मैं सामान्य व्यक्ति की तरह दौड़ भी सकता हूँ। इस जीवन दान के लिए हार्दिक धन्यवाद।
जगदीश यादव, गाँव/मौहल्ला-हेडा, जिला गुडगाँव, (हरियाणा)

मैं पिछले 1-2 सालों से पैर सुन्न होने के कारण लकवे के तरह बीमारी हो गयी थी। काफी बड़े-बड़े डाक्टरों के दिखाने के उपरान्त फायदा नहीं हुआ, अन्त में थक हारकर स्वामी जी की शिविर में आकर प्राणायाम प्रारंभ किया। लगभग 5 माह से प्राणायाम कर रहा हूँ। काफी अच्छा लाभ हुआ अब अच्छे से दौड़ सकता हूँ। हमने सभी एलौपैथिक एवं आयुवैदिक दवाइया छोड़ दी हैं। स्वामी जी की कृपा से मेरा पैर ठीक हो गया। स्वामी जी में आप का जीवन भर आभारी रहूँगा।

डी.के. सिंह, ग्राम डुमरी पो० महनवा, जिला० चम्पारण, बेतिया (बिहार)

मैं कई वर्ष से उच्च रक्तचाप से पीड़ित था। एक दिन रक्तचाप अत्यधिक हो जाने के कारण मैं कोमा (Coma) में चला गया 8 दिन तक मैं कोमा में रहा। हाईपरटेंशन (Hypertension) होने के कारण मुझे पैरालेसिस (Paralysis) हो गया था। जिंदगी में अंधकार ही अंधकार दिखता था बहुत तनाव में रहने लगा था किसी तरह से कोई रास्ता न दिखता था तब से मैंने प्राणायाम प्रारंभ कर दिया अब बी.पी. बिल्कुल ठीक हो गया है अब ऐसा लगता है कि जीवन में नया सवेरा आ गया है। अब पैरालेसिस 100 प्रतिशत तक ठीक हो गया है। किसी तरह की कोई दवाई नहीं ले रहा हूँ।

देवेन्द जगन्नाथ, जि. सतारा, महाराष्ट्र

25 दिसम्बर 2005 को मुझे पैरालेसिस हुआ था। शरीर के दांये हिस्से ने काम करना बंद कर दिया था। मैं खुद अपने आप को असहाय महसूस कर रहा था। जैसे मेरी दुनिया ही खत्म हो गई थी। मैं टीवी पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखकर योग करने लगा। अब पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ। दवा भी बंद कर दी है।

रामप्रवेश शर्मा, पो. पीपल गांव, इलाहाबाद

मुझे 14 वर्ष की उम्र में Facial Paralysis (अर्धित) का अटैक हुआ था। जिसके कारण मेरी आँख व मुख टेढ़ा हो गया था। इलाज कराने पर मुझे 50 प्रतिशत ही फायदा हुआ था। 2 वर्ष से योग एवं प्राणायाम करना शुरू किया है जिसके फलस्वरूप मेरी आँख और मुख का टेढ़ा पन पूर्ण रूप से खत्म हो गया है। इस बीच मैंने किसी भी प्रकार की दवा नहीं ली है सिर्फ योग एवं प्राणायाम करने से ही पूर्ण स्वस्थ हो गया हूँ।

प्रशान्त कुमार उपाध्याय, 9/53, सोनर पारा रायगढ़

पोलियो (Polio)

मैं पोलियो (Polio) की समस्या से पीड़ित था। प्राणायाम करने से पूर्व पोलियो होने के कारण दो पहिया गाड़ी स्टैण्ड पर खड़ा नहीं कर पाता था। डॉक्टरों ने कहा था कि मेज़र प्रॉब्लम है अतः आपरेशन नहीं हो सकता है। पर नियमित रूप से योग एवं प्राणायाम करने से अब मैं दो पहिया गाड़ी आसानी से स्टैण्ड पर खड़ा कर लेता हूँ। पैरों में भी ताकत आ गयी है।

अमरजीत सिंह राठी, गोरखपुर, (उ०प्र०)

मुझे Polio, Gastric, Depression, Overweight आदि की समस्या थी। काफी Allopathic Medicine खाई, परन्तु ज्यादा फायदा नहीं हो रहा था। फिर मैंने आस्था चैनल पर देखकर योग एवं प्राणायाम का नियमित अभ्यास किया इससे मेरे पैरों की ताकत बढ़ी हैं Depression खत्म हो गया है Gastric की परेशानी भी कम हो गई है। सारी दवाइयां छूट गई है। मैं अब काफी स्वस्थ हूँ।

सुरेन्द्र नारायण पाण्डे, डिलीर कपूर गोरखपुर, (उ०प्र०)

स्पोन्डालाईटिस (Lumber, Cervical spondylitis & Slip disc)

मुझे काफी समय से स्पोन्डालाइटिस था जिसके कारण मैं काफी परेशान था। अंग्रेजी दवा खाकर कुछ समय के लिए आराम मिल पाता था। लेकिन दोबारा फिर परेशानी बढ़ जाती थी। फिर मैंने टीवी पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखकर योग एवं प्राणायाम आरंभ किया, योग एवं प्राणायाम करने से मानो मुझे नया जीवन मिल गया, हो मेरी बीमारी एकदम खत्म हो गई। अंग्रेजी दवाइयां खानी बंद हो गई। अब मैं स्वस्थ हूँ।

सौरभ दास, सोडपुर, कोलकाता

मैं कमर के दर्द से इतनी परेशान थी कि पिछले 9 माह से मेरा बिस्तर से उठना संभव नहीं था। बहुत डॉक्टरों को दिखाया परंतु किसी तरह का कोई लाभ नहीं हुआ। मैं सब ओर से निराश हो चुकी थी फिर प्राणायाम प्रारंभ करने के बाद मुझमें आशा का संचार हुआ और मैंने प्राणायाम के साथ-साथ योगासन करना भी शुरू कर दिया अब मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ और अपना सभी कार्य स्वयं करती हूँ।

पुष्पा कुमारी, 31 द्वितीय तल, बेस्किया स्ट्रीट, स्वकारपेट-79

स्वामी जी मेरे मुँह में लार नहीं बनती थी। खाने-पीने में भी कठिनाई थी। जीभ दाँतों के बीच में भी फंस जाती थी। जिसके कारण मुँह से खून भी निकल जाता था। कुछ समय पश्चात गाउट (Gout), स्पोन्डिलाईटिस (Spondylitis) और मोतिया बिन्द (Cataract) की समस्या भी हो गई फिर बहुत समय तक ऐलोपैथिक इलाज चला परन्तु कोई आराम नहीं हुआ। तभी एक मित्र के द्वारा प्राणायाम की जानकारी देने पर मैंने प्राणायाम करना शुरू किया कुछ समय बाद मेरी समस्यायें समाप्त होने लगी। मेरा प्राणायाम पर विश्वास बढ़ता चला गया और मैंने दिन में दो बार प्राणायाम करना शुरू कर दिया। अब मैं बिल्कुल ठीक हो चुकी हूँ। ऐलोपैथिक दवाइयां भी अब बंद हो चुकी है।

वृन्ती शर्मा [illegible]गयान, पी.डब्लू.डी. हमीरपुर हिमाचल प्रदेश

मुझे एक वर्ष से स्लिप डिस्क (Slip disc) की समस्या के कारण चलने-फिरने में काफी दर्द होता था तथा पांच वर्ष से मिर्गी के दौरे आते थे। स्वामी जी का कार्यक्रम टीवी पर देखा अब मैं लगभग 2 वर्ष से प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने से मैं भयानक पीड़ा देने वाली बीमारी स्लिपडिस्क व जीवन को नर्क बनाकर रख देने वाली मिर्गी से सदा के लिए मुक्त हो चुका हूँ। अब किसी तरह की कोई दवाई भी नहीं ले रहा हूँ। मैं पूर्णतः स्वस्थ हूँ।

कृष्ण चन्द उप्पल, पो. नूरपूर, जि. कांगड़ा, हिमाचल प्रदेश

मेरे पृष्ठ भाग में तीव्र दर्द रहता था। कोई भी कार्य करने में, झुकने में, भारी चीज उठाने में असमर्थ थी। अपना कोई भी कार्य स्वयं नहीं कर पाती थी। मैं दूसरों पर निर्भर होकर रह गई थी। एमआरआई एवं सीटी स्कैन करवाने पर पता चला कि रीढ़ की हड्डी में खराबी आ गई है। डॉक्टरों को दिखाने पर कहा कि यह रोग पूर्णरूप से ठीक नहीं हो पाएगा, आपके दर्द में आराम के लिए ही दवा लिख सकते हैं। अंग्रेजी दवाइयों से मुझे अन्य बहुत सी परेशानियां हो गईं, मेरी भूख खत्म हो गई, गले और पेट में जलन रहने लगी। ऐसा लगने लगा कि मर जायें तभी अच्छा है। आखिर निराश होकर मैंने योग का सहारा लिया और टीवी के सामने बैठकर स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम एवं कुछ आसनों का अभ्यास करने लगी। धीरे-धीरे मेरा दर्द समाप्त होने लगा और मैंने दवा लेना बिल्कुल बंद कर दिया। मुझे दवा से जो परेशानी हो रही थी वह भी धीरे-धीरे समाप्त हो गई। अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ।

सुनीता पाण्डेय, आई-444 बीटा-2, ग्रेटर नोएडा (उ०प्र०)

डिप्रेशन एवंम् माइग्रेन (Depression & Migraine)

मैं लगभग 5 वर्ष से डिप्रेशन (Depression) का शिकार था मुझे नींद नहीं आती थी और किसी भी काम में मन नहीं लगता था। कई डॉक्टरों को दिखाया लेकिन कुछ ही समय के लिए आराम मिलता था अंग्रेजी दवाइयां खानी पड़ती थी जिन्हें खाकर मैं परेशान हो गया था। एक दिन स्वामी जी का आस्था चैनल पर कार्यक्रम देखकर मैंने प्राणायाम करना आरंभ किया। अब 6 माह से प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने से मुझे डिप्रेशन में काफी आराम मिला अब नींद ठीक प्रकार से आती है और काम करने में भी मन लगता है।

रमेशचंद, ए-354, गली नं0 8, बैंक कालोनी रोड़, मडौली, विस्तार दिल्ली

जब से मैंने होश संभाला तब से मुझे माईग्रेन (Migraine) था। सरदर्द होते ही उल्टी शुरू हो जाती थी। मुझे कब्ज और एसीडटी रहती थी। वजन काफी बढ़ गया था। स्वामी जी का कार्यक्रम टीवी पर देखा तब से मैं प्राणायाम कर रही हूँ। अब माइग्रेन बिल्कुल ठीक है। वजन भी कम हो गया और कब्ज, अम्लपित्त भी अब ठीक है।

निर्मल राणा, थाना गंज रामपुर

मैं डिप्रेशन से पीडित थी। बी.पी. भी हाई रहता था वंशानुगत सिरदर्द की बीमारी से भी मैं बहुत परेशान थी। सिर में बहुत ज्यादा दर्द रहता था। डेढ़ वर्ष से प्राणायाम कर रही हूँ अब रक्तचाप 130/80 है। तथा दवाई की मात्रा में काफी कमी आई है। अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ। और जीवन में खुशियां आ गई हैं।

सुदेश कम्बोज, माडल टाउन, करनाल, (हरियाणा)

दो वर्ष पूर्व काफी तनाव में रहने लगी थी नींद ढंग से नहीं आती थी। डिप्रेशन के कारण सां[illegible]ती थी तथा पूरे शरीर में दर्द के कारण चल नहीं पाती थी। दिल्ली के अस्पताल में मुझे इलैक्ट्रिक शॉक [illegible] थे। 2 वर्ष से प्राणायाम कर रही हूँ। अब काफी आराम है। एक तरह से मुझे पुर्नजन्म मिला।

उपमा त्रेहन, पश्चिम विहार, (नई दिल्ली)

मुझे Migraine (25 yrs से), High B.P. & Eye Disease) की समस्या थी Allopathic Medicine से कुछ खास फायदा नहीं हो रहा था। सन् 2005 में स्वामी जी का आस्था चैनल पर योग एवं प्राणायाम देखकर मैने उसे करना प्रारम्भ किया। नियमित योग एवं प्राणायाम के अभ्यास से मेरा Migrane समाप्त हो गया है,, आँखों का चश्मा उतर गया है, Medicine नहीं ले रहा हूँ सिर्फ योग एवं प्राणायाम ही करती हूँ।

गुरबक्स कौर, 1471 स्टाट फोट रोड हॉल ग्रीन

मैं Migraine & Eczema की समस्या से पीड़ित था। बहुत इलाज किया परन्तु कुछ खास फायदा नहीं हुआ। फिर मैंनें योग एवं प्राणायाम का अभ्यास करना शुरू किया। 8 माह से नियमित योग एवं प्राणायाम का अभ्यास कर रहा हूँ जिसके फलस्वरूप मेरी Migrane तथा Eczema की समस्या लगभग समाप्त हो गई है। दवाइयां भी बंद हो गई है।

कृष्णा जेम्स, 12, सल्सी ए.एन.इ. केन्टन हैरो मैडिक्स

मैं पिछले कई वर्षों से माइग्रेन से पीड़ित थी। मेरे सिर में इतनी तेज दर्द होता था कि दर्द निवारक औषधियों के सेवन से भी इसमें कोई लाभ नहीं होता था। अब मैं गत 12-14 माह से प्राणायाम कर रही हूँ। अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ तथा अब मुझे माइग्रेन के दौरे नहीं पड़ते। इस दारूणव्याधि से मुक्त करने के लिए मैं स्वामी जी की सदैव आभारी रहूंगी।

सावित्री, आदर्श कालोनी, चिरावा, जि0 झुंझनू

मुझे पिछले 11 वर्ष से भी अधिक समय से थायरायड की समस्या थी। इस बीमारी के कारण मुझे चक्कर, सिरदर्द, अनिद्रा, मोटापा, अनियमित मासिक स्राव, नासाअवरोध जैसी अन्य समस्याएं भी हो गयी। मैं इन परेशानियों से त्रस्त हो गई थी। सदैव तनाव में रहती थी। मैने परम पूज्य स्वामीजी को टी.वी. पर देखकर जनवरी 2005 से प्राणायाम करना प्रारम्भ किया। मेरी सारी समस्याएं धीरे-धीरे कम होने लगी। मैने 15 दिन के लिए थायराइड की गोली बन्द कर दी। इसके बाद जॉच कराने पर रिपोर्ट सामान्य आयी। फिर डाक्टर की सलाह पर मैने दवाइयाँ बन्द कर दी। मेरी थायराइड की समस्या पूर्ण रूप से खत्म हो गई। इसके साथ ही मेरी चक्कर, सिरदर्द, अनिद्रा, अनियमित मासिक स्राव की समस्या भी खत्म हो गयी। मेरा वजन भी 70 किलो से 69 किलो हो गया। अब मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रही हूँ।

श्रीमती महादेवी आई पुजारी, शक्तिनगर, रायपुर

पॉली मायोसाइटिस (Poly Myositis)

मुझे पॉली मायोसाइटिस (Poly Myositis) की समस्या थी। जिसके कारण मुझे अपर एवं लोवर स्पाइन में कमजोरी और मांसपेशियो में दर्द होता था। इसके साथ मुझे कमजोरी, अवसाद, अनिद्रा आदि समस्याएं भी थीं। मैंने काफी इलाज करवाया लेकिन कोई फायदा नहीं मिला। फिर मैंने स्वामी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम का अभ्यास नियमित रूप से करना शुरू किया। अब मैं पूर्णरूप से ठीक हूँ।

धीरेन्द्र बेहरा, शाशी निवास, पो0 तुलसीपुर, जि0 कटक (उड़ीसा)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

चिकित्सा के बाद परीक्षण

Dr. (Mrs.) Basanti [illegible], MD
[illegible]
[illegible] No. 17/1998
[illegible] Establishment Act)
CU[illegible] W[illegible] LABORATORY
Mangalaba[illegible] - 753 001, ☎ : (0671) 2306114, 2306344
[illegible]well @yahoo.com

NAME : DH[illegible] BEH[illegible] SL. NO. : 20C22
AGE : 41 DATE :- 20-Oct-2005

TEST PARTICU[illegible]	[illegible]	UNIT	REFERENCE RANGE
SGOT(A[illegible])	[illegible]	u/l	(5 - 40) u/l
Serum LD[illegible]	[illegible]	u/L	(225 - 450) u/L at 37 d c
Serum Creatine [illegible]	417	u/L	(15 - 190) u/L at 37 d c

Authorised Signatory Signature
SAMPLE SUPPLIED / COLLECTED IN THE LAB
[illegible] 183, BOMIKHAL, CUTTACK ROAD, BHUBANESWAR - 6, PH. : (0674) 2577744

Dr. (Mrs.) Basanti Mishra, MD
(Path & Micro)
Regd. No. 17/1998
(Under Clinical Establishment Act)
CURE WELL LABORATORY
Mangalabag, Kathagola Road, Cuttack - 753 001, ☎ : (0671) 2306114, 2306344
E-mail : cure_well @yahoo.com

NAME : DHIRENDRA BEHERA SL. NO. : 06B13
AGE : 41 DATE :- 06-Feb-2006

TEST PARTICULARS	RESULT	UNIT	REFERENCE RANGE
Fasting Plasma Glucose	77	mg/dl	(65-110) mg/dl
Post Prandial Plasma Glucose	110	mg/dl	(75 - 140) mg/dl
SGOT(AST)	23	u/l	(5 - 40) u/l
Serum LDH	435	u/L	(225 - 450) u/L at 37 d c
Serum Creatine Kinase	56	u/L	(15 - 190) u/L at 37 d c

Authorised Signatory Signature
SAMPLE SUPPLIED / COLLECTED IN THE LAB
[illegible] AT : 183, BOMIKHAL, CUTTACK ROAD, BHUBANESWAR - 6, PH. : (0674) 2577744
43, EKAMRA MARG, HOSPITAL ROAD, GANGA NAGAR

रोगी का चिकित्सा से पूर्व सीरम क्रिएटिन काइनेज 417 था जबकि योगाभ्यास के पश्चात सीरम क्रिएटिन काइनेज 56 हो गया। जो कि सामान्य स्तर है।

मुझें Ankylosing Spondiylis की समस्या पिछले सात वर्षों से थी चलना फिरना, मुश्किल था। हर दो महीने पर स्टीरायड का Injection लगता था, जिससे थोड़ा आराम मिलता था लेकिन बाद में फिर पहले जैसी हालत हो जाती थी। 2 साल पहले योग एवं प्राणायाम का नियमित अभ्यास करना शुरू किया। पिछले 4 माह से प्राणायाम एवं योग का समय बढ़ा दिया, जिससे मुझे काफी फायदा हुआ है, 4 माह से Injection नहीं लिया हैं। आराम से चल फिर सकती हूँ एवं Blood Circulation अच्छा हो गया है।

निरमित गोयल, ए-9, रोमा रोड, आदर्श नगर दिल्ली-33

फुफ्फुस (फेफड़े) के रोग (Lung Diseases)

वंशानुगत रोग (Genetic Asthma)

मुझे आनुवांशिक अस्थमा था। मैं काफी दुबली थी। मुझे कई बार ऑक्सीजन लगी एवं तीनों समय दवा खाते रहने पर भी मौसम बदलने पर दिक्कत होती थी। मैंने प्राणायाम प्रारंभ किए एवं दिव्य योग से आयुर्वेदिक दवायें ली। अब मैं एकदम ठीक हूँ और किसी प्रकार की दवा नहीं लेती हूँ। मेरा वजन 40 से 48 किग्रा हो गया है तथा पिछले डेढ़ वर्ष से लगातार प्राणायाम कर रही हूँ।
श्रीमती कमलेश जैन, 128, सेक्टर 10, गुडगांव

मुझे अस्थमा वंशानुगत था। पहले 3-4 दिन में टीका लगवाना पड़ता था। तब भी आराम नहीं मिलता था। चार माह से प्राणायाम करना शुरू कर दिया। अब टीका नहीं लगवाना पड़ता। अब काफी आराम है। शरीर में स्फूर्ति व उत्साह बढ़ गया है।
महेन्द्र सिंह दहिया, सोनीपत, (हरियाणा)

मुझे तीन वर्ष से सांस फूलने की शिकायत थी। जब मैं सीढ़ी चढ़ने, धूल-धुयें आदि से मेरी सांस फूलने लगती थी। मात्र तीन माह के प्राणायाम से मेरी सांस की बीमारी बिल्कुल ठीक हो गई। दवा बंद हो गई मेरी सोच में भी सकारात्मक परिवर्तन तथा अध्यात्म में रूचि बढ़ी है।
राजश्री वशिष्ठ, शिव विहार, सहारनपुर

मेरा वजन बहुत ज्यादा था। मुझे श्वास की शिकायत भी रहती थी। मैंने जून माह में एक माह शिविर में आकर प्राणायाम करना शुरू किया। प्राणायाम करने से मुझे काफी आराम मिला अब खांसी भी ठीक हो गई है और वजन भी कम हुआ है। तब से नियमित प्राणायाम कर रही हूँ।
सरगम भांगु, जि. लुधियाना (पंजाब)

मुझे काफी समय से अस्थमा की बीमारी थी। अंग्रेजी दवाओं से लाभ नहीं हो रहा था। फिर मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम का अभ्यास शुरू किया। अब मैं बिल्कुल ठीक हूँ तथा नियमित रूप से प्राणायाम कर रहा हूँ। स्वामी जी पूरे विश्व के लिए अच्छा कार्य कर रहे हैं।
नंद गोपाल दीक्षित, सुन्दरगढ़, (उड़ीसा)

मुझे 30 वर्ष से आनुवंशिक अस्थमा की बीमारी थी। प्राणायाम अभ्यास से मेरी बीमारी 2 साल से बिल्कुल ठीक है। मैं नियमित रूप से प्राणायाम अभ्यास कर रहा हूँ। बाबा रामदेव प्राणायाम के माध्यम से पूरी दुनिया को स्वस्थ कर रहे हैं। उनके ऋण से यह जीवन देकर भी हम उऋण नहीं हो सकते।
अमरजीत टंडन, 16/7-ए, तिलकनगर

मुझे 15 वर्ष की उम्र से अस्थमा हो गया था। इसके लिए मैं लगातार इन्हेलर लेती थी। परंतु जब से मैं स्वामी जी द्वारा बताए गये प्राणायाम करने लगी हूँ एवं आश्रम द्वारा बनाई गई औषधियां खा रही हूँ। तब से मेरा अस्थमा ठीक है। अब मैं कोई इन्हेलर नहीं लेती हूँ।
प्रतिभा जैन, चाहराजाट, प्रियादांशी, कटक (उड़ीसा)

मुझे विगत 15 वर्षों से श्वास रोग से था। जिसके कारण कोई भी काम करना बहुत मुश्किल था। चलना तथा कार्य करना संभव नहीं था। पिछले 2 वर्षों से प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने से अस्थमा बिल्कुल ठीक हो गया है। अब श्वास की कोई परेशानी नहीं है। अपने सारे कार्य स्वयं कर लेती हूँ।
अनिंदता कुमारी, साउथ रामनगर, अगरतला

पिछले 15 वर्ष से अस्थमा एवं हृदय रोग से पीड़ित था। मई 2005 में मेरे हृदय का पी.टी.सी. (स्टंट) का आपरेशन हुआ था। जिसमें मेरी दो धमनी ब्लाक थी। अस्थमा के कारण मैं ठीक प्रकार से चल फिर भी नहीं सकता था तथा श्वास छोड़ने में मुझे बड़ी परेशानी होती थी। मेरी माताजी को भी अस्थमा था जिनका स्वर्गवास हो चुका है। मै एम्स में टेक्निकल असिस्टैन्ट (ओ.टी.) के पर पर न्यूरोसर्जरी आपरेशन थियेटर में कार्यरत हूँ। मैं सितम्बर 2005 से नियमित आधा घंटा/एक घंटा योग एवं प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने से मुझे 80 प्रतिशत आराम है। अब मैं खूब दौड़-भाग कर सकता हूँ और मुझे दांतों में पायरिया का रोग था तथा दांतों से खून निकलता था जो बिल्कुल ठीक है।

वेदप्रकाश, पांचाल विहार, करावल नगर, (दिल्ली)

मैं पिछले [illegible] से [illegible] अस्थमा की समस्या से पीड़ित थी। कई बड़े विशेषज्ञ चिकित्सकों को दिखाया जरा सा भी आराम नहीं मिला [illegible] दिन [illegible] तथा इन्हेलर लेना पड़ता था। 2 वर्षों से मैं आश्रम की आयुर्वेदिक औषधियां तथा प्राणायाम का नियमित [illegible] अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ। अब एलोपैथिक दवाइयां बंद हैं।

रमन बा[illegible], [illegible] कालोनी, मीरापुर, इलाहाबाद, (उ०प्र०)

मैं अस्थमा तथा [illegible] से ग्रसित था। दिन रात सांस लेने में परेशानी होती थी। रात को विशेषतः सर्दी के मौसम में सांस जैसे रुक जाती थी। तब प्राणायाम मेरे जीवन में उस समय ऐसी आशा लेकर आया जिसके कारण मैं आज यह प्रतिक्रिया देने में समर्थ हूँ। मुझे यह कहने में गर्व है कि प्राणायाम ने करोड़ों भारतीयों के मन से अनेक व्यसन मिटाने में तथा असाध्य रोगों को चिकित्सा में सहायता की है। मैं प्राणायाम के द्वारा ही आज सभी रोगों से मुक्त हूँ तथा स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रहा हूँ।

आर.बी. वर्मा, सरघना रोड़, कंकरखेड़ा, मेरठ, (उ०प्र०)

मुझे जनैटिक अस्थमा था पिछले दो वर्ष से प्राणायाम कर रही हूँ। प्राणायाम करने से आशातीत लाभ प्राप्त हुआ मेरा आनुवांशिक रोग अस्थमा एवं ओबेरियम सिस्ट अब पूर्णतया ठीक हो गया, मेरी पाचन शक्ति बढ़ गयी है, किसी प्रकार की कोई शारीरिक परेशानी महसूस नहीं होती है। अब मैं विगत माह से पूर्णतः ठीक हूँ। अब कोई भी अंग्रेजी दवाई नहीं ले रही हूँ। मेरी ईश्वर व योग प्राणायाम में अटूट श्रद्धा बढ़ गयी है।

देवलीना वासु, शैरेबराहन पल्ली, पो0 झाका, कोलकत्ता, (प० बंगाल)

मेरे परिवार में वंशानुगत अस्थमा रोग है। अस्थमा के कारण मुझे सांस लेने में बहुत कष्ट होता था। अनेक औषधियों से लाभ नहीं हो रहा था। जबसे प्राणायाम की शुरूआत की है, एक आश्चर्यजनक लाभ प्राप्त हुआ है। 6 महीने से नियमित प्राणायाम करने से मेरे अस्थमा में पूर्णरूप से सुधार है। अब मैं बिना एलोपैथिक औषधियों के स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रही हूँ।

सरोज त्यागी, एमआईजी 323, हाऊसिंग बोर्ड कालोनी, जि0 फिरोजपुर, (पंजाब)

मैं बचपन से ही सांस की तकलीफ खासकर मौसम बदलने से पीड़ित था। गले में आवाज आती थी इसके लिए मुझे इन्हेलर लेना पड़ता था। एक वर्ष में लगभग 10 बार दमा का दौरा पड़ता था। फिर मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम करना आरंभ किया। प्राणायाम करने के पश्चात अब सांस लेने में कोई तकलीफ नहीं है। अब मैं पूर्णरूप से ठीक हो गया हूँ।

विपिन विहारी राम, नवावगढ़, धनबाद, (झारखण्ड)

मैं अस्थमा, संधिशूल तथा लीवर संबंधी विकारों से पीड़ित थी। श्वास कष्ट, हाथ पैरों में दर्द और पाचन संबंधी विकारों के कारण मैं दुखी रहती थी। घर के कार्यों में भी व्यवधान हो रहा था। 6 महीने से नियमित प्राणायाम कर रही हूँ। अब धीरे-धीरे करके मेरी सारी समस्यायें समाप्त हो रही हैं। मेरे परिवार में सभी लोग प्राणायाम करते हैं।

मनभावती, भटनागर कालोनी, जीन्द, (हरियाणा)

आंख, कान और गले के रोग (Eye, Ear and Throat Diseases)

आंख रोग (Myopia, Metropia, Retina Disease & Cataract)

मुझे Eye Problems की समस्या थी मेरा Retina Damage हो गया था साथ ही मुझे Migrane & Joint Pain की समस्या थी। मैं पिछले एक साल से योग एवं प्राणायाम कर रही हूँ। योग एवं प्राणायाम के नियमित अभ्यास से मुझे बहुत आराम हुआ है।मेरी आँखे अब पहले की अपेक्षा काफी अच्छी हो गई है। Migrane खत्म हो गया है। Joint Pain भी काफी कम हो गया है। दवाइयों की मात्रा एवं उनके लेने के समय में भी काफी कमी आयी है। पहले से रोशनी में काफी सुधार हुआ है।
देवीका मकवाना, 30 दी सैडिंग बोल्टन (यू.के.)

मैं काफी समय से Retina में होल अनियमित रक्तस्राव तथा थाइरायड सम्बन्धी कई समस्याओं से परेशान थी। मेरा वजन बढ़ता ही जा रहा था। ऐलोपैथिक दवाई लेने से भी कोई आराम नहीं हो पा रहा था। मैं दो वर्षों से प्राणायाम कर रही हूँ वर्तमान में मेरा वजन कम हो गया है थाइराइड की समस्या समाप्त हो गई है तथा सबसे महत्वपूर्ण यह है कि मेरा Retina ठीक हो गया है।
सविता अग्रवाल, द्वारा अग्रवाल साईकिल स्टोर डंनलप रोड दुर्गा घाट बन्दर घाट दीनाजपुर

मुझे अस्थमा के साथ-साथ (Intra ocular pressure) (अंतःअक्षि दबाव) था। जिस कारण मैं काफी परेशान रहती थी। कई जगह इलाज कराया लेकिन आराम नहीं मिला। एक दिन मैंने आस्था चैनल पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखा, कार्यक्रम देखने के पश्चात मैंने योग एवं प्राणायाम करना प्रारंभ कर दिया। मैंने 6 माह से योग एवं प्राणायाम का नियमित अभ्यास करना प्रारंभ किया, जिसके फलस्वरूप मेरा इंटरा ओकुलर प्रेशर सामान्य हो गया है तथा अस्थमा पूर्णरूप से ठीक हो चुका है।
डॉ. ज्योति यानकेत रॉव, साईंकृपा निवास, पुष्पा नगर, नांदेड

मुझे आंखों की समस्या थी। आंखों से दिखाई देना बंद हो गया था। मैंने टीवी पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखा फिर मैं प्रतिदिन योग एवं प्राणायाम का अभ्यास करने लगा। योग एवं प्राणायाम का अभ्यास नियमित करने से मुझे धीरे-धीरे दिखाई देने लगा। अब मेरी आंखें काफी ठीक हो गई है।
हरीरा जवाहरमणी, 503, डायमण्ड पार्क, नावहर रोड़, (मुम्बई)

मैं बचपन से ही एलर्जी से पीड़ित था। इलाज करवाने पर भी कोई आराम नहीं होता था। प्राणायाम के बारे में सुना तो था पर करने के लिए मेरे पास कोई उचित सलाह देने वाला नहीं था। आस्था चैनल पर एक दिन स्वामी जी का कार्यक्रम देखा बस वहीं से मुझे प्राणायाम की धुन सवार हो गई। विगत 2 वर्षों से प्राणयाम कर रहा हूँ। अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ।
मुकेश कुमार, जीटी 2, गांधीनगर

मैं कई वर्षों से आंखों के रोग से पीड़ित थी। आंखों से कम दिखता था। कभी-कभी आंखे सूखने लगती थी एक वर्ष से स्वामी जी द्वारा बताये हुए प्राणायाम करने के बाद रोग में आराम है। आंखों में आंसू बनने लगे हैं तथा दृष्टि भी तेज हुई है।
दशरथ विश्वकर्मा, पो0 सिधौली, जिला वर्धमान (प0 बंगाल)

मैं बचपन से ही आंखों की समस्या से पीड़ित था। दूर की वस्तुयें देखने में समस्या आती थी। धुंधला दिखता था। आंखों से पानी आता था। आंखे लाल हो जाती थी। मैने स्वामी जी द्वारा बताये गए प्राणायाम तथा आश्रम की आयुर्वेदिक चिकित्सा से अपूर्व लाभ प्राप्त किया है। अब मेरी आंखे ठीक हैं।
शैलेन्द्र कुमार, 3 पाहिया बस्ती, धनबाद

मुझे 1 फरवरी 2007 को बांयी आंख से दिखना बंद हो गया था। सिर में तेज दर्द रहता था। किन्तु स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम करने से आंखों से दिखना ठीक हो गया इसके लिए मैंने कोई दवा नहीं ली थी।
नीता पाण्डेय, इब्राहिम गली, भोपाल

मेरी उम्र 65 वर्ष [illegible] है। [illegible] में मुझे चश्मा लग गया था उसके बाद से लगातार मेरे चश्मे का नंबर बदलता रहा। धीरे-धीरे मुझे [illegible] के [illegible] दिखाई देने बंद हो गये। मेरे एक मित्र ने मुझे स्वामी जी द्वारा बताये योग एवं प्राणायाम करने की सलाह [illegible] फिर [illegible] स्वामी के शिविर में जाकर प्राणायाम करना प्रारंभ किया मुझे योग एवं प्राणायाम करते हुए 4 माह हो [illegible]। [illegible] दृष्टि में काफी सुधार हो गया है। मैं अब इसका व्यापक प्रचार कर रहा हूँ।
रामखिलान ति[illegible], ग्रा[illegible]मद, पो० आ० फूलवारी, लोलरी, बिलासपुर

पहले मैं बिना चश्मे के लिख-पढ़ नहीं सकती थी। सिर दर्द की समस्या बनी रहती थी। नंबर भी लगातार बढ़ता जा रहा था। हर समय चश्मा लगाना पड़ता था। 2 वर्ष से प्राणायाम कर रही हूँ अब चश्मा भी उतर गया है। अब लिखने-पढ़ने में भी कोई दिक्कत नहीं है।
श्रीमती पुष्पा अरोरा, उधमसिंह नगर, खटीमा

मेरे दोनों आंखों में 2002 से कैटरेक्ट शुरू हुआ था। मैंने डॉक्टरों को दिखाया तो वह आपरेशन के लिए कहने लगे दोनों आंखों से बिल्कुल ही दिखाई नहीं देता था। लेकिन जब से मैंने प्राणायाम करना शुरू किया। स्वामी जी कृपा से मुझे नई रोशनी मिल गयी। अब साथ मैं मुझे बिल्कुल साफ दिखाई देने लगा है।
श्रीमती तपेश्वरी, शाहपुरा, भोपाल

मैं तीन माह से प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने के बाद चालीस वर्ष से खराब पड़ा कान का पर्दा ठीक हो गया। मधुमेह भी ठीक हो गया है। रोगी शरीर अब निरोग हो चुका है, जिंदगी की बेचैनी खत्म हो गयी अब मैं आराम की जिंदगी जीने लगा हूँ तथा नियमित प्राणायाम कर रहा हूँ।
नरेश मिश्रा, 42 झांसी रोड़ भिण्ड (म.प्र.)

मेरी दोनों आंखों में क्रोमोसाइकलाटिस था। दिल्ली एवं बिहार के बड़े से बड़े अस्पतालों में इलाज से भी कुछ आराम नहीं हुआ। करीब तीन माह पहले प्राणायाम प्रारंभ किया। अभी तक कुछ भी अटैक नहीं आया हैं। अब मैं पूरी तरह से ठीक हूँ पहले जो दवाइयां लेती थी वह भी पूर्णतः छोड दी हैं।
गीता भूषण, मुज्जफरपुर, (बिहार)

मुझे मोतिया बिन्द और मेरे घुटने में दर्द रहता था। चलने-फिरने में दिक्कत होती थी तथा आंख के रेटीना के आपरेशन के बाद भी कोई फायदा नहीं हुआ। मैंने आस्था चैनल पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखा और प्राणायाम करना शुरू किया प्राणायाम करने के 10 माह बाद ही सभी असाध्य रोगों में फायदा होने लगा। मोतिया बिन्द की शिकायत भी दूर हो गई। डूबती हुई मेरी आंखों की रोशनी व मेरे बढ़ते रोग के लिए प्राणायाम अमृत से बढ़कर है जिसने मुझे पुनः मेरे यौवन को लौटाया।
मोहन दास टिलवानी, अजमेर, (राजस्थान)

मैं दृष्टि दौर्बल्य, एलर्जी तथा सिर मे बाल न होने के कारण काफी परेशान था। अब ढ़ाई वर्ष से मैं प्राणायाम कर रहा हूँ। अब मेरे शिर के बाल जम गये हैं। और अब बिना चश्में के लिख-पढ़ लेता हूँ तथा अब कोई तकलीफ नहीं है। अब कोई दवा नहीं ले रहा हूँ। मुझे लगता है मैं वृद्धावस्था से अब जवानी और लौट रहा हूँ, यह सब प्राणायाम का चमत्कार है।
प्रयाग महतो, पटना, (बिहार)

मैं काफी समय से कई बीमारियों से पीड़ित था। मेरा कान खराब हो गया था जिसका आपरेशन करवाया, लेकिन फायदा नहीं हुआ, आंखों भी कमजोर हो गई थी, इसी के साथ पाईल्स की शिकायत भी थी और मोटापा भी था। इन सब बीमारियों के लिए एलोपैथिक दवाइयांले रहा था। लेकिन उनसे अधिक लाभ नहीं मिल पा रहा था। फिर मैंने स्वामी जी के शिविर में जाकर योग एवं प्राणायाम करना आरंभ किया मैं दिसम्बर 2006 से प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने से उपरोक्त सभी बीमारियों में लाभ मिला है। अब मैं किसी भी प्रकार की दवा नहीं ले रहा हूँ।
आशाराम चौधरी, गांव फौलादपुर तहसील बहरोड़, अलवर (राजस्थान)

मैं विगत कई वर्षों से फोटोफोबिया रोग से पीडित था, होम्योपैथी का उपचार कराया, एलोपैथिक चिकित्सकों ने इसे असाध्य व आनुवांशिक बताकर उपचार से मना कर दिया, मेरा भविष्य अंधकार में आने लगा और मैं चिंता ग्रसित हो गया मन में हताशा होने लगी, हीन भावना से ग्रसित रहने लगा। आस्था चैनल पर स्वामी जी का योग एवं प्राणायाम देखा एवं रोगियों का साक्षात्कार देखा और सुना। मेरे मन में भी आशा की ज्योति प्रज्वलित हुई। मैंने नियमित आस्थापूर्वक प्राणायाम किया मेरा उपरोक्त रोग में काफी सुधार हो गया, आंख के चिकित्सक से चेकअप कराने पर उन्होंने भी आश्चर्यनजक होकर काफी सुधार बताया गया। अब मैं नियमित प्राणायाम करता हूँ भगवान में मेरी आस्था बढ़ गई है। मन में विचार अच्छे आने लगे हैं।
आदित्य बुद्धदेव, 570 समता कालोनी, रायपुर, छत्तीसगढ़

असाध्य चर्मरोग (Incurable Skin Diseases)

असाध्य चर्मरोग (Psoriasis, eczema etc.)

मेरे दोनों पैरों में घुटने के नीचे भयानक चर्म रोग था। यह लगभग 20 वर्ष से था। खुजली होती थी और खून निकलता था। चमड़ी सफेद हो गई थी। जहां भी जा सका डॉक्टरों को दिखाया बहुत दवाइयां ली पर कोई लाभ न मिला खुजली के मारे बेचैन रहता था सारी-सारी रात जगा रहता था पर जब से प्राणायाम करना शुरू [illegible] बीमारी 90 प्रतिशत ठीक हूँ। दवा भी बंद हो गई है।

विरेन्द्र सिंह याद[illegible], [illegible], (हरियाणा)

मेरे पूरे [illegible] [illegible]ीक फुसिंया थी। एलोपैथिक दवाइयांली लेकिन आराम नहीं मिला। मैंने सभी दवाइय[illegible] [illegible]याम प्रारंभ कर दिया अब भी प्राणायाम कर रहा हूँ। अब मेरी बीमारी 100 प्रतिशत ठीक हो गई [illegible] स्वामी जी महाराज हमारे जैसे रोगियों को नया जीवन प्रदान कर रहे हैं।

बलबीर वर्मा, पो. [illegible] गां. [illegible], करनाल, (पंजाब)

मेरे संपूर्ण शरीर पर चकते बन गए थे। उनमें खुजली हुआ करती थी। मैंने काफी दवाई ली लेकिन आराम नहीं हो पा रहा था। सोरायसिस का मुझे स्थाई इलाज नहीं मिल पा रहा था। मैंने प्राणायाम करना प्रारंभ किया अब मुझे काफी आराम है। त्वचा का रंग भी धीरे-धीरे सामान्य हो रहा है। अब दवा का इस्तेमाल करना भी बंद कर दिया है।

अजीत सिंह, रोहतक, (हरियाणा)

मुझे बचपन से एग्जिमा था जो वंशानुगत था। मैं मरहम लगाकर उसे नियंत्रित करता रहता था। लेकिन पूर्णतः ठीक नही हो पाया। मैंने टीवी पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखा और कपालभाति, अनुलोम-विलोम प्राणायाम करना शुरू किया तब से एग्जिमा ठीक होना शुरू हो गया। अब मैं पूरी तरह से ठीक हो गया हूँ।

आशीष कुमार सिन्हा, कंकड़ बाग, पटना, (बिहार)

मुझे 1987 से चर्मरोग था। चेहरा छोड़कर पूरी शरीर में यह रोग था। कई डाक्टरों को दिखाया तथा कई प्रकार की दवाई खिलाई ठीक नहीं हुआ। लगभग 1 वर्ष से प्राणायाम कर रहा हूँ। पूज्य स्वामी जी की कृपा से अब 99 प्रतिशत ठीक हो गया हूँ। दवा भी बंद हो गयी है।

पुष्कल वर्मा, अमहिया, रीवा, (म०प्र०)

मुझे सोरायसिस हो गया था। शरीर में जगह-जगह पर चकते पड़ गये थे। खुजली होने पर परेशान हो जाती थी। शौच जाने में दिक्कत होती थी। तथा ब्लड आता था। जब से प्राणायाम शुरु किया अब कोई दिक्कत नहीं है। पाइल्स की समस्या भी समाप्त हो गई है। कब्ज और गैस भी नहीं है। दवा भी बंद कर दी है।

ज्योति नवहाल, मंदसौर (म०प्र०)

मुझे काफी समय से हाथ में सुन्नता हो गई थी जिसका काफी समय तक इलाज कराया किन्तु कोई लाभ नहीं हुआ बाद में मुझे पता लगा कि मुझे कुष्ठ रोग (Leprosy) है। मैंने स्वामी जी के चिकित्सालय से दवाई ली और प्रतिदिन प्राणायाम किया स्वामी जी की कृपा से मुझे नया जीवन दान मिला। पहले लोग मेरे पास बैठना पसन्द नहीं करते थे, मुझे हेय दृष्टि से देखते थे। अब मैं बिल्कुल ठीक हूँ। स्वामी जी को कोटि कोटि नमन।

अभिमन्यु बेहरा, ए.टी./पी.ओ रूपाखण्ड बायाअबाना जिला भोलासौर, (उड़ीसा)

मुझे सोरायसिस की समस्या थी काफी इलाज कराया परंतु कोई फायदा नहीं हुआ। मैंने टीवी पर स्वामी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम के बारे में सुना फिर आस्था चैनल पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखना आरंभ किया कार्यक्रम देखने के पश्चात योग एवं प्राणायामा नियमित रूप से करना प्रारंभ कर दिया। अब 2 माह से नियमित रूप से योग एवं प्राणायाम कर रही हूँ अब मेरी सोरायसिस की समस्या काफी हद तक ठीक हो गई है। मैं पहले एलोपैथिक दवाइयांले रही थी। अब वह भी खानी बंद कर दी हैं। अब सिर्फ योग एवं प्राणायाम ही कर रही हूँ।

रीती भट्टाचार्य, 9011 लेक साईड, (कोलकाता)

मुझे सोरायसिस हो गया था। काफी इलाज कराया परंतु कोई फायदा नहीं हुआ। फिर मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम का सहारा लिया। योग एवं प्राणायाम के नियमित अभ्यास से अब मेरी सोरायसिस की समस्या बिल्कुल ठीक हो गई है। दवाइयां लेना बिल्कुल बंद कर दिया है। सिर्फ योग एवं प्राणायाम ही करता हूँ।

विजय कुमार दास, एफ/28, सेक्टर 4, तालचर तीरमा, (उड़ीसा)

मुझे 15 वर्ष से सोरायसिस की समस्या थी। जो कि सारे शरीर पर फैला हुआ था। मुझे काफी परेशानी होती थी। अनेक बड़े-बड़े चिकित्सकों को दिखाया परंतु कोई फायदा नहीं हुआ। मैंने आस्था चैनल पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखा और नियमित रूप से प्राणायाम करना आरंभ किया। प्राणायाम करने के पश्चात लीवर में भी सुधार हुआ और अब शरीर पर सोरायसिस की समस्या भी समाप्त हो गई है।

शिरेष वि रेड्डी, 10-2/123, आंनद नगर, (कर्नाटक)

4 वर्ष पहले मेरी त्वचा से पपड़ी हटने लगी थी जगह-जगह ही फट जाती थी। डॉक्टर को दिखाने पर उसने बताया कि मुझे सोरायसिस की बीमारी है जो कभी ठीक नहीं होती है तथा दवाइयांखाते रहने पर मुझे आराम होगा मैं बहुत परेशान थी। 3 वर्ष से अंग्रेजी दवाइयां बिना किसी फायदे के खाये जा रही थी। लेकिन 1 वर्ष पहले मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम करना शुरू किए और दवा खानी बंद कर दी। प्राणायाम करने के बाद आश्चर्यनजक परिणाम सामने आने लगे। आज मैं बिल्कुल ठीक हूँ और दवा बिल्कुल नहीं खाती हूँ। मैं स्वामी जी की बहुत आभारी हूँ जिन्होंने मुझे भयंकर बीमारी से छुटकारा दिला दिया।

अमिता सेहरावट, 180/10, सेक्टर-10, गुड़गांव, (हरियाणा)

मैं पिछले काफी समय से त्वचा रोग तथा उच्च रक्तचाप से पीड़ित थां बहुत से चिकित्सकों को दिखाने पर भी मुझे इस परेशानी से छुटकारा नहीं मिल सका। फिर मैंने स्वामी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम और पतंजलि योगपीठ से औषधि लेकर सेवन प्रारंभ किया। अब मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ तथा एलोपैथिक दवाईयों के जंजाल से मुक्त हो चुका हूँ।

वी.के. सिन्हा, रोहतास, सासाराम, (बिहार)

मुझे 10 वर्ष से सुपरेटिव हाइड्रानाइटिस (Superative Hydronitis) हो गया था। इसी कारण मेरे शरीर में हर जगह पर बड़ी-बड़ी गांठे बनती थी और काफी दर्द बना रहता था। इसी कारण मुझे कई बार आपरेशन करवाना पड़ा। फिर मैंने आस्था चैनल देखकर योग एवं प्राणायाम अभ्यास करना प्रारंभ किया। प्राणायाम अभ्यास के पश्चात जो गांठे बनी थी वह भी धीरे-धीरे कम होकर समाप्त हो गई। अब नई गांठे नहीं निकल रही हैं और अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ।

स्वाती केलवर, बी/152, बंसत विहार, बिलासपुर, छत्तीसगढ़

ल्युकोडर्मा (Leucoderma)

मुझे 98 से शरीर में सफेद दाग की समस्या हो गई थी शरीर के अनेक भाग में, पैरो में, पीठ में, चेहरे पर पूरी तरह सफेद दाग हो गया था। मैं कलकत्ता का सारे बड़े-बड़े चर्मरोग विशेषज्ञ डाक्टरों से चिकित्सा परामर्श लिया। मुझे कुछ फायदा नहीं हुआ। परन्तु हर डॉक्टर से Steroid के कारण से मुझे मधुमेह और अन्य पाचन सम्बन्धी परेशानी शुरू हो गई, मैं हर जगह से निराश हो गया था, फिर 2005 में पू.पू. स्वामी रामदेव जी महाराज के सान्निध्य में आकर के प्राणायाम जीवन शैली को अपनाया। नियमित प्राणायाम के अभ्यास के बाद मेरे शरीर के सफेद दाग धीरे-धीरे ठीक होने लगा। अब लगभग मेरे सारे दाग ठीक हो चुका है। अब मैं पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। ल्यूकोडर्मा असाध्य रोग होते हुये भी, प्राणायाम के चमत्कार से मेरे रोग ठीक हो गये है। मैं स्वामी जी का जीवन भर आभारी रहूँगा।

प्राणायाम के पूर्व
सफेद दाग की स्थिति

प्राणायाम के पश्चात
सफेद दाग की स्थिति

शशीधर चौधरी, महामाया निवास, लोअर बलिया सोल पो0 आसरा जि0 पुलिया, (पं० बंगाल)

मुझे काफी सालों से ल्यूकोडर्मा की समस्या थी, मैंने बहुत डॉक्टरों को दिखाया, परंतु दाग घटने की जगह बढ़ते ही जा रहे थे। पिछले लगभग 3 साल से नियमित प्राणायाम योग अभ्यास कर रही हूँ, मेरा ल्यूकोडर्मा ठीक हो गया है, मैं मधुमेह से पीड़ित थी उसमे भी काफी फायदा है।
बिमला जोशी, वर्तुम 20 हनुमानगढ़ टाउन जिला हनुमानगढ़ (राजस्थान)

मेरे पूरे शरीर पर सफेद दाग हो गये थे। जिसके कारण मुझे बहुत ग्लानि होती थी। बाहर आने-जाने व लोगों के सामने कपड़े बदलने में भी परेशानी होती थी। अब लगभग डेढ़ वर्ष से स्वामी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने से मेरे शरीर के सफेद दाग में कमी आ रही है। पहले से अब काफी आराम है।
शुभांगशु डे, ग्रा0 व पो0आ0 कुमार घाट, जि0 नार्थ अगरतला

मुझे काफी समय से सफेद दाग की शिकायत थी। इसके लिए मैंने काफी इलाज करवाया परंतु कोई फायदा न हुआ। फिर मैंने स्वामी जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम का नियमित अभ्यास किया एवं आश्रम द्वारा निर्मित औषधियों का सेवन किया। अब मैं ठीक हूँ।
राजकुमार श्रीवास्तव, म0मं0 299, सी0पी0 कालोनी, ग्वालियर (म०प्र०)

मुझे लगभग चार साल से सफेद दाग की समस्या थी, मेरे शरीर में प्रायः सारी जगह सफेद हो गया था, मुझे समाज में लोगों के सामने आने में शर्म महसूस होती थी बड़े से बड़े चर्मरोग विशेषज्ञ से चिकित्सा करवाया, परन्तु मेरी बीमारी बढ़ती चली गयी। फिर मैंने आस्था चैनल को देखकर प्राणायाम का नियमित अभ्यास किया, धीरे-धीरे मेरे शरीर के सफेद दाग ठीक होने लगा, अब मेरे सारे शरीर के सफेद दाग गायब होकर शरीर पहले जैसा हो गया है। कही-कही थोड़े-थोड़े दाग रह गये है। प्राणायाम मेरे लिये रामबाण साबित हुआ। मैं स्वामी जी को कोटि-कोटि प्रणाम करती हूँ।

प्राणायाम के पूर्व
सफेद दाग की स्थिति

प्राणायाम के पश्चात
सफेद दाग की स्थिति

श्रीमती हीना एस. मेहत्ता, 302 लक्ष्मी विलास अपाटमेंट नगतालावदी जिला नवसारी गुजरात

मैं पिछले कई वर्षों से सफेद दाग के राग से परेशान था। बहुत इलाज करने पर भी मुझे लाभ नहीं हुआ। फिर मैंने आस्था चैनल पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखकर प्राणायाम का अभ्यास करना प्रारंभ किया, धीरे-धीरे मुझे लाभ मिलना शुरू हो गया फिर मैने उत्साहित होकर प्राणायाम के अभ्यास को और बढ़ा दिया। अब मैं बिलकुल ठीक हूँ। स्वामी जी जो परहित का कार्य कर रहे हैं उसमें ईश्वर उन्हें पूर्ण सफल करे।
सीताराम, डी-329, एक्सटेशन नं0 2 नागलोई, (दिल्ली)

मुझे काफी सालो से सफेद दाग की समस्या थी काफी इलाज कराया लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। नियमित प्राणायाम योग अभ्यास कर रही हूँ, मेरे दाग ठीक हो गये हैं, वजन भी हल्का हो गया है। मैं मधुमेह से पीड़ित थी उसमें भी काफी फायदा है। स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम असाध्य रोगो के लिये भी है, मै स्वामी जी को शत्-शत् नमन करती हूँ।
सागर चन्द्रशेखरवाद , प्रकाश दाल मील के पीछे सागर (म०प्र०)

पाचन संस्थानगत रोग (GIT Disorders)

संग्रहणी (Colitis & Ulcerative Colitis)

मैं अल्सरेटिव कोलाइटिस का मरीज हूँ। सन् 1984 मे बीमारी की शुरूआत हुई और डायग्नोसिस ऑल इंडिया (एम्स) दिल्ली में होने के बाद लगातार मुझे दवाई खानी पड़ी थी। जब भी अटैक होता था तो काफी ब्लडिंग होने के कारण मरणासन्न [illegible] का निरन्तर प्रयोग होने से उनका प्रभाव कम होता चला गया जिससे अनुपात (Dose) में वृद्धि होती गयी। साथ ही स्टेरॉयड (Predenisolone) भी लेना पड़ता था। बीमारी में अटैक बहुत जल्दी-जल्दी होने लगा जिसे कंट्रोल करने हेतु (Predenisolone) की हैवी डोज देनी पड़ती थी। इससे साइड इफैक्ट इतने भयंकर होने लगे कि मृत्यु के मुँह से कई बार बचा। महीनों, छुटटी लेकर घर और अस्पताल में गुजारना पड़ता था। अब (SGPGI) के डॉक्टर मेरी बड़ी आंत को आपरेट करने की बात सोचने लगे। जिससे मैं स्वाभाविक रूप से चिन्तित रहने लगा और सन् 1984 से 2004 तक लगातार 20 वर्ष तक की लंबी अवधि में कभी-कभी निराशा छा जाती थी। क्योंकि (Chronic Ulcerative Colitis) के कैंसर में बदलने की भी संभावना रहती है। चूंकि मैं पैथोलॉजी विभाग में टेक्नीशियन हूँ। ऐसे में गुरूवर स्वामी रामदेव टी.वी. के माध्यम से मेरे जीवन में भगवान बनकर आये। इनके योग-प्राणायाम.के द्वारा मेरा मन व तन दोनों स्वस्थ हो गये। अगस्त 4 से अभी अक्टूबर 2006 तक मुझे 2 वर्ष से कोई स्टेरॉयड नहीं लेना पड़ा। मैं निरन्तर प्राणायाम करता हूँ।

जयप्रकाश सिंह, बी.एच.ई.एल. अस्पताल, जगदीशपुर, सुल्तानपुर (उ.प्र.)

मुझे पिछले 1993 से अलसरेटिव कोलाईटिस थी एम्स (AIMS) से इलाज कराया पर लाभ नहीं हुआ। बार-बार शौच जाना पड़ता था कभी-कभी दर्द व पेट में भारीपन बना रहता था। अब प्राणायाम कर रहा हूँ। अब नई चेतना व शरीर में स्फूर्ति आ गयी है। मैं पूर्णतः स्वस्थ हो गया हूँ व दवाइयांबंद कर दी हैं।

शिवचरण रावत, जिला फरीदाबाद, (हरियाणा)

मुझे पिछले 10 वर्षो से अलसरेटिव कोलाईटिस थी। एलोपैथिक डॉक्टरों को दिखाया वह जो भी दवा लिख देते थे खाती रही पर किसी भी तरह से आराम नहीं हो रहा था। फिर मैंने पतंजलि योगपीठ से आयुर्वेदिक चिकित्सा व प्राणायाम प्रारंभ किया। आयुर्वेदिक इलाज व प्राणायाम करने से अब पूरी तरह ठीक हूँ। अभी किसी तरह की औषधि लेने की आवश्यकता नहीं है।

राजरानी, सोनपत, (हरियाणा)

मुझे सन् 1984 से अलसरेटिव कोलाईटिस था। एलोपैथिक दवा लेने पर कुछ फायदा नहीं हुआ। फिर मैंने प्राणायाम किये जिसे लगातार 4 महीने करने पर पहले मेरी छोटी-छोटी परेशानियाँ ठीक होने लगी जैसे सरदर्द, पेन आदि फिर उसके बाद खून आंव बंद हो गया। अब मैं पूर्णतः स्वस्थ हूँ।

के. गंगांधर, वेंकेशन कालोनी

मुझे पिछले 5 वर्षो से अलसरेटिव कोलाईटिस था। बहुत एलोपैथिक डॉक्टरों को दिखाया काफी दवाइयां की परंतु किसी तरह का कोई लाभ नहीं हो पा रहा था। प्राणायाम व आयुर्वेदिक औषधियां लेने से अब पूर्ण स्वस्थ हूँ। अभी किसी तरह की औषधि लेने की आवश्यकता नहीं है।

जगदीश पटेल, अम्बिका नगर चंडीगढ

मैं पिछले कई वर्षों से अम्ल-पित्त तथा पूरे शरीर में दर्द और मोटापे की बीमारी से ग्रस्त था तथा एसीडिटी के लिए मुझे रोज गोली खानी पड़ती थी। मैंने पिछले 6 माह से प्राणायाम का अभ्यास प्रारंभ किया जिससे मेरा वजन 9 किग्रा कम हो गया शरीर का दर्द भी खत्म हो गया और एसीडीटी की दवा भी खानी बदं हो गई है। अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ।
सलीम जीवानी, नेशनल ट्रेडर्स, गईन मार्किट मैंन रोड़, अदीलाबाद, (आंध्रप्रदेश)

मैं विगत कई वर्षों से उदर रेग से पीड़ित था। गैस बनना, बदहजमी, खट्टी डकारें के कारण मुझे बहुत कष्ट होता था। स्वास्थ्य गिरता ही जा रहा था। भूख भी नहीं लगती थी। विगत 3 माह के प्राणायाम से बहुत लाभ हुआ है। सारी समस्यायें जैसे गायब हो गई हैं। अब मेरा वजन भी बढ़ गया है तथा भूख भी खूब लगती है।
पटेल जगदीश चंदन, 10 कंटा सोसायटी, अम्बिका नगर, हाईवे गांधीनगर

मेरे पेट में एक दिन अचानक बहुत दर्द हुआ और उल्टियां हुयी उल्टी में खून भी हल्का सा आया था। मै तुरंत ही [illegible] कानपुर में इलाज के लिए गया। उन्होंने जांच करने करने के बाद पता लगाया कि मेरी आंत में अल्सर है और [illegible] आपरेशन कराने की सलाह दी। एक महीने तक इलाज करवाया लेकिन कोई फर्क नहीं पड़ा मेरे जोड़ों में दर्द [illegible] था चलना कठिन लगता था मेरा बांया हिप बदला जा चुका था। मुझे एन्कामलोजिंग स्पोन्डलाईटिस (An[illegible]osing Spondylitis) की समस्या थी। मैं परेशान होकर आपके आश्रम कनखल हरिद्वार इलाज के लिए गया था। मैंने [illegible] से प्राणायाम तथा योग एवं आयुर्वेदिक दवाइयां खानी शुरू की आज तीन महीने की चिकित्सा से मेरे आंतों के घाव ठीक हो गये है तथा 5 माह में मेरा स्पोन्डलाईटिस भी ठीक हो गया है अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। आपकी सेवायें बहुत अच्छी तथा एलोपैथिक की तुलना में सस्ती भी हैं।
अश्वनी सूद, टाईप 4/डी-27, एचबीटीआई वेस्ट कैम्पस कालोनी, कानुपर

मुझे काफी समय से अर्श, भंगदर की समस्या थी, मेरा वजन बढ़ता जा रहा था। साथ ही में मधुमेह का रोगी भी हूँ और दवाइयां खाने पर भी मेरा ब्लड शुगर कम नहीं होता था। अर्श तथा भगंदर के लिए डॉक्टर ने मुझे आपरेशन कराने को कहा था। मैंने टीवी पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखकर प्राणायाम करना शुरू किया तो मैंने देखा कि एक माह में मेरा ब्लड शुगर नियमित होने लगा तथा वजन भी कम होने लगा है। अर्श तथा भंगदर सूख गये हैं। अब मैं काफी ठीक हूँ। स्वामी जी मेरी तो काया ही पलट गयी है अब मैं नियमित प्राणायाम करता हूँ और आपका आशीर्वाद जिंदगी भर बना रहे ऐसी मैं कामना करता हूँ।
मनोज जैन, बी-104, आर.बी. पैलेस, बोमीखाल, भुवनेश्वर

मुझे 3 वर्षो से भगन्दर (Fistula) था व 3 बार आपरेशन करवाने से फायदा नहीं हुआ। हमेशा परेशानी बनी रहती थी उसकी वजह से मैं तनावग्रस्त भी रहने लगा फिर प्राणायाम करने से अब पूर्णतः स्वस्थ हूँ। अभी किसी तरह की समस्या नहीं है।
गोवर्धन छब्बलवाल, 48 शिव कालोनी, टोंक रोड़, जयपुर

मुझे 1986 से खूनी बवासीर थी। मेरे गुदा स्थान पर बहुत जलन और दर्द भी रहता था। मुझे चक्कर आते थे। बहुत इलाज करवाया बहुत सी दवाई ली लेकिन आराम नहीं हुआ अब तीन वर्ष से मैंने प्राणायाम करना शुरू किया प्राणायाम करने से मुझे पूर्ण लाभ अुआ अब मैं एकदम स्वस्थ हूँ। अब कोई दवा नहीं ले रहा हूँ।
आनन्द कुमार पाण्डेय, संत कबीर नगर

मैं अर्श की समस्या से पीड़ित था और मेरा पेट भी साफ नहीं होता था। हमेशा कब्ज बनी रहती थी। काफी इलाज कराया परंतु कोई फायदा नहीं हुआ। अब मैं स्वामी जी द्वारा बताये योग एवं प्राणायाम नियमित रूप से करता हूँ। जिसके फालस्वरूप मेरी अर्श की परेशानी समाप्त हो गई है।
अमिताभ मिश्रा, भानीपाड़ा, मायापुरी, (उड़ीसा)

मैं पिछले कुछ समय से अर्श (Piles) व प्रोस्टेट की समस्या से पीड़ित था। टायलेट जाने व पेशाब करने में परेशानी होती थी। पेशाब बूंद-बूंद कर आता था तथा टायलेट में तो बहुत देर तक बैठना पड़ता था मस्सा बार-बार निकल आता था। पिछले 2 वर्ष से स्वामी जी कार्य आस्था चैनल पर कार्यक्रम देखकर प्राणायाम करने लगा तभी से कुछ आराम होने लगा। आज दो वर्ष प्राणायाम करने के बाद बिल्कुल स्वस्थ हूँ। अब मुझे किसी भी प्रकार की समस्या नहीं है।
मोहित घोष, माहीमालायन पैलेस कम्पाउन्ड, पो0आ0 अगरतला, (त्रिपुंरा)

मैं काफी समय से फिस्टुला से परेशान था। मवाद तथा खून,पानी बहता था तथा कपड़े खराब हो जाते थे। डॉक्टर से आपरेशन करवाने के बाद भी पुनः हो गया तथा ठीक नहीं हुआ। मैंने 4 वर्ष पहले स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम करने शुरू किया और महसूस किया कि आश्चर्यजनक रूप से मेरा भंगदर सूखने लगा। जिस डॉक्टर से आपरेशन [illegible] भी मुझे देखकर अचम्भित हुआ कि मैं स्वस्थ हूँ। अब मैं कोई दवा नहीं ले रहा हूँ। केवल प्राण[illegible] ही [illegible] हूँ और ठीक बना रहता चाहता हूँ।
दामोदर [illegible] 6 मनिकपुर कैलाली, सुदुर पश्चिम, (नेपाल)

मुझे काफी [illegible] की समस्या थी। कई बार आपरेशन करवाया लेकिन आराम नहीं मिलता था। आपरेशन करवाने के [illegible] भी [illegible]गन्दर हो जाता था। मैंने एक दिन आस्था चैनल पर स्वामी जी का प्राणायाम एवं योगासन का कार्यक्रम देखकर प्राणायाम करना आरंभ किया। प्राणायाम करने से भगन्दर के घाव भरने लगे। अब भगन्दर पूर्णरूप से ठीक है। असाध्य रोगों के लिए प्राणायाम रामबाण है।
विष्णु सोभवसे, वैभव नगर, लातूर

मुझे काफी समय से भगन्दर की समस्या थी। कई बार आपरेशन करवाया लेकिन आराम नहीं मिलता था। आपरेशन करवाने के बाद भी पुनः भगन्दर हो जाता था। मैंने एक दिन आस्था चैनल पर स्वामी जी का प्राणायाम एवं योगासन का कार्यक्रम देखकर प्राणायाम करना आरंभ किया। प्राणायाम करने से भगन्दर के घाव भरने लगे। अब भगन्दर पूर्णरूप से ठीक है। असाध्य रोगों के लिए प्राणायाम रामबाण है।
विष्णु सोभवसे, वैभव नगर, लातूर

मुझे खूनी बवासीर की समस्या थी। शौच के दौरान गुदा बाहर निकल आता था एवं रक्तचाप 210/130 रहता था। पिछले एक वर्ष से स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम का नित्य अभ्यास करने से मेरी बवासीर की समस्या बिल्कुल ठीक हो गई मेरा रक्तचाप 130/90 रहने लगा अब मैं कोई भी दवा नहीं लेता हूँ।
के.पी. शर्मा, तेन अस्था सेवोही (म०प्र०)

मुझे पिछले 15 वर्ष से अर्श रोग व फिस्टुला की परेशानी थी। डॉक्टरों के कहने पर मैंने आपरेशन भी करवाया परंतु उससे मुझें लाभ नहीं हुआ। फिर मैंने स्वामी जी को टीवी पर देखकर प्राणायाम का अभ्यास करना प्रारंभ किया। 2 वर्ष प्राणायाम कने के बाद अब मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ तथा अर्श के साथ ही साथ बिना आपरेशन को जो फिस्टुला था बिल्कुल ठीक हो गया है।
शशि कुशवाहा, 821, बाघम्बरी गद्दी, नेहा निकुंज पार्क, अल्लापुर, इलाहाबाद (उ०प्र०)

में पिछले 22 वर्ष से एनल फिशर (Anal Fissure) से परेशान थी तथा निम्न रक्तचाप रहता था। मल के रास्ते से बहुत खून निकलता था और तेज दर्द से मैं बेहाल हो जाती थी। बहुत जगह इलाज करने पर भी मुझे कोई आराम नहीं मिला। प्राणायाम करने से केवल 2 माह में मुझे 100 प्रतिशत आराम है तथा मेरा रक्तचाप भी ठीक रहता था। पूज्य स्वामी जी ने मुझे भयंकर कष्ट से बचा लिया अतः मैं जीवनभर उनकी आभारी रहूंगी।
डॉ0 जयश्री द्विवेदी, प्रवक्ता गृहविज्ञान, शांति निकेतन, ज्ञानपुर (वाराणसी)

अग्नाशय शोथ (Pancreatitis)

मैं 18 महीने से लगातार शराब पीता रहा जिसकी वजह से मेरे पेट में उल्टी लगना, दस्त लगना तथा एसीडिटी प्रारंभ हो गया। जांच कराने पर डॉक्टर ने मुझे बताया कि मुझे क्रोनिक पेन्क्रिएटाइटिस (Chronic Panereatitis) बीमारी हो गयी है। जिसका ठीक तरह से इलाज अभी उपलब्ध नहीं है। यह जानकर मैं बेहद परेशान हो गया। फिर आस्था चैनल पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखा और मैंने लगातार प्राणायाम करना शुरू किया तथा आश्रम से आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन प्रांरभ किया। अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ तथा मेरी बीमारी अल्ट्रासाउंड की रिपोर्ट अब बिल्कुल सामान्य है।

विजय कुमार गर्ग, म0नं0 559, ओल्ट हाउसिंह बोर्ड कालोनी, सिरसा (हरियाणा)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

GARG DIAGNOSTIC LABORATORY
DABWALI ROAD, SIRSA-125 055 (HRY.) ☎ Lab. 231181
Dr. A.P. Bansal, M.B.B.S., M.D., Visiting Pathologist, Ex-Registrar, Rajendera Medical College, Patiala
Dr. Parveen Garg, M.B.B.S., M.D., Laboratory Specialist, Ex-Registrar, D.M.C., Ludhiana

Name : VIJAY GARG   Date : 15/01/2005   Age : 0   Sex : M
Ref.by : Dr.S. TOMAR   Lab Ref.No.:K-16

Investigation	Patient Value Units	Normal Value
[illegible] Amylase	272.0 [illegible]	[illegible]

End of report

चिकित्सा के बाद परीक्षण

Dr. A.P. Bansal, M.B.B.S., M.D., Visiting Pathologist, Ex-Registrar, Rajendera Medical College, Patiala
Dr. Parveen Garg, [illegible] Laboratory [illegible] Ex-Registrar, D.M.C., [illegible]

Name : VIJAY KUMAR

रोगी का प्राणायाम करने से पहले सीरम एमाईलेज (Serum Amylese) 272.00 था। प्राणायाम के पश्चात सीरम एमाईलेज (Serum Amylese) रिपोर्ट 74.00 आयी जो कि सामान्य स्तर है।

संधिवात (Arthritis), आमवात (Rheumatoid Arthritis)

संधिवात, आमवात आदि (Arthritis, Rheumatoid Arthritis & Spondylitis)

मुझे आर्थराईटिस, स्लिप डिस्क, थायराइड आदि बीमारियां थी। मैंने कई डॉक्टरों को दिखाया, बहुत सी एलोपैथिक दवाइयां ली [illegible] कुछ भी आराम नहीं मिला। फिर मैं हरिद्वार स्थित दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट आया, यहां आश्रम [illegible] आयुर्वेदिक दवाइयां ली और योग एवं प्राणायाम करना आरंभ कर दिया। योग एवं प्राणायाम के [illegible] से मुझे काफी आराम मिला है। आर्थराईटिस में तो बहुत ही फायदा मिला है। घुटनों में तीव्र दर्द [illegible] आ जाती थी तथा चलना मुश्किल था, ये सारी समस्यायें अब समाप्त हो गई हैं। अब एलौपेथिक [illegible] कर दिया है।
माहुआ श[illegible] [illegible]भानगर, 24 पीजीएस (एन), पं0 बंगाल

मैं 3-4 वर्ष से घुटनों के दर्द से पीड़ित था। इसके लिए मैं एलोपैथिक दवाइयां लेता था लेकिन उनके खाने से पूर्ण लाभ नहीं मिलता था। फिर मैंने 4 मार्च 2007 से प्राणायाम तथा सूक्ष्म व्यायाम का नित्य डेढ़ घंटा अभ्यास किया अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ तथा अब कोई दवा नहीं ले रहा हूँ।
सैयद शौकत अली, बल्लरपुर, पेपर मिल कालोनी, वल्लभपुर

मैं कई वर्षों से आर्थराईटिस तथा ह्रदय रोग से पीड़ित थी। जोड़ों में दर्द के कारण तथा ह्रदय रोग के कारण मेरा जीवन कष्टमय हो गया था। सभी जगह इलाज के नाम पर सिर्फ कुछ समय के लिए ही राहत मिलती थी तथा फिर परेशानी शुरू हो जाती थी। स्वामी जी द्वारा बताए गये प्राणायाम तथा आयुर्वेदिक औषधियों के सेवन से अब मैं पूर्ण स्वस्थ हूँ। अब 73 वर्ष की उम्र में भी मैं अपने दैनिक कार्यों को बिना किसी सहायता के करने में समर्थ हूँ।
स्वराज शर्मा, 10/29, वेस्ट पटेलनगर, (नई दिल्ली)

मैं काफी समय से आर्थराईटिस तथा स्पोन्डीलाईसिस रोग से पीड़ित थी। इलाज में किसी भी प्रकार की कोई कमी नहीं रह गई थी। हर जगह से निराशा ही मिली थीं आर्थराईटिस के कारण मेरे हाथ पैरों में काफी दर्द रहने लगा था। स्पोन्डीलाईसिस के कारण हाथ सुन्न होने लगते थे तभी प्राणायाम मेरे जीवन में नई आशा लेकर आया। पिछले डेढ़ वर्षों प्राणायाम कर रही हूँ। हजारों रूपये एलौपैथिक औषधियों पर खर्च हुआ उससे कोई लाभ नहीं हुआ। परंतु बिना खर्च किए सिर्फ प्राणायाम से ही मैं अब पूर्ण स्वस्थ हूँ।
नीर्मित गोयल, ए-9, राणा रोड़, आदर्श नगर, (दिल्ली)

मैं ओस्टीयोआर्थराइटिस तथा स्पोन्डीलाईसिस से ग्रसित थी। इस रोग ने मेरा जीवन तकलीफों तथा दुखों से भर दिया था। हाथ पैरों में तथा पूरे शरीर में अहसहनीय पीड़ा से मुझे और मेरे कारण परिवार को कष्ट उठाना पड़ता था। आश्रम की आयुर्वेदिक चिकित्सा तथा प्राणायाम ने मेरे जीवन को पुनः स्वस्थ कर दिया है। अब मैं बिल्कुल ठीक हूँ तथा नियमित प्राणायाम करती हूँ।
संध्या देव, प्लेट नं0 7 बिन्धन निवास, (कोलकाता)

मैं विगत कई वर्षों से जोड़ों के दर्द की समस्या से परेशान थी। मैं चिकित्सकों के पास जाकर व एलोपैथिक दवाइयां खा-खाकर थक चुकी थी। कोई फायदा नहीं हो रहा था। सभी चिकित्सक हमारी बीमारी को असाध्य बताकर और कभी भी ठीक नहीं हो सकती है कहकर एवं दर्द के लिए हमको पेनकिलर देकर हमको वापस घर भेज देते थे। अंत में मुझे पतंजलि योगपीठ में चिकित्सा कराने की सलाह दी गयी। मैंने आश्रम के वैद्य जी को दिखाया और वहां से दवाइयां ली। 4-5 माह तक दवाइयां जी एवं नियमित डेढ़ से लेकर दो घंटे तक अभ्यास किया। मेरा आर.ए. फेक्टर निगेटिव हो गया। अब मैं अपने आपको पूर्णतः स्वस्थ महसूस कर रही हूँ।

संगीता, किनौर, (हिमाचल प्रदेश)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

सर्वे सन्तु निरामयाः

पतञ्जलि योगपीठ, हरिद्वार

PATANJALI YOGPEETH, HARIDWAR

[दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट का बहुआयामी सेवा प्रकल्प]

(MULTIDIMENSIONAL SERVICE UNIT OF DIVYA YOG MANDIR TRUST)

रोग परीक्षण एवं अनुसन्धान विभाग

Diagnostics & Research Department

Reg. No. 789 — Date: 12-12-06

Name of Patient: Mr./Mrs./Ms. SANGEETA — Age/Sex: 28yrs/F

Address

Relferd by:

PARAMETER	RESULT	(NORMAL RANGE)
R.A. Factor (Qualitative/ Quantitative) :- (Application: Detection of Rheumatic Arthritis)	35	(<25 IU/ml = Negative) (25 – 50 IU/ml = +) (50 – 100 IU/ml = ++) (>100 IU/ml = +++)
Serum Uric Acid :-	3.4	mg%(2 – 7)

CBC WITH ESR

PARAMETER	RESULT	(NORMAL RANGE)
Haemoglobin :-	14.0	(12.0 – 17.0 gm/dl)
Total Leukocyte Count (TLC) :-	5,500	(4000 – 11000 cells/µl)
Differential Leukocyte Count (DLC):-		
Neutrophils :-	61%	(40 – 80 %)
Lymphocyte :-	31%	(20 – 40 %)
Monocyte :-	07%	(02 – 10 %)
Eosinophils :-	01%	(01 – 06 %)
Basophils :-	00%	(<01 – 02 %)
RBC Count :-	5.3	(3.8 – 5.5 million/ µl)
PCV :-	47.7%	(36 – 50 %)
MCV :-	89.8	(83 – 110 fL)
MCH :-	26.4	(27 – 33 Pg)
MCHC:-	29.4	(31 – 37 gm/dl)
Platelet Count :-	301	(150 – 400 x 10^3/ µl) (0.17 – 0.35 %)
E.S.R. :- (Wintrob's Method)	08	Male (0 – 9 mm) Female (0 – 20 mm)

Pathologist

दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादराबाद, हरिद्वार Delhi-Hardwar National Highway, Near Bahadrabad, Hardwar (U.A.)

Phone: 01334-244107, 240008, 248785 Fax: 01334-244805 email: divyayoga@rediffmail.com website: www.divyayoga.com

Note: Not for Medico Legal Purpose

चिकित्सा के बाद परीक्षण

सर्वे सन्तु निरामयाः

पतञ्जलि योगपीठ, हरिद्वार

PATANJALI YOGPEETH, HARIDWAR

[दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट का बहुआयामी सेवा प्रकल्प]

(MULTIDIMENSIONAL SERVICE UNIT OF DIVYA YOG MANDIR TRUST)

रोग परीक्षण एवं अनुसन्धान विभाग

Diagnostics & Research Department

Reg. No. A-1532 — Date: 22-04-07

Name of Patient: Mr./Mrs./Ms. SANGEETA — Age/Sex: 28yrs/ F

Address

Relferd by:

PARAMETER	RESULT	(NORMAL RANGE)
R.A. Factor (Qualitative/ Quantitative) :- (Application: Detection of Rheumatic Arthritis)	17.0	(<25 IU/ml = Negative) (25 – 50 IU/ml = +) (50 – 100 IU/ml = ++) (>100 IU/ml = +++)

Pathologist

दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग, निकट बहादराबाद, हरिद्वार Delhi-Hardwar National Highway, Near Bahadrabad, Hardwar (U.A.)

रोगी का चिकित्सा से पूर्व आर.ए. फैक्टर मान 35 जो कि बढ़ा हुआ था। योगाभ्यास एवं प्राणायाम से घट कर 17 रह गया जो कि सामान्य है।

मैं आर्थराईटिस के कारण सदैव दुखी रहती थी। अनेक जगहों के इलाज के बावजूद रोग बढ़ता ही जा रहा था। एक मित्र की सलाह पर मैंने प्राणायाम करना शुरू किया। धीरे-धीरे मैंने स्वयं महसूस किया कि जहां पहले मेरे हाथ-पैर जरा सी हरकत पर अकड़ने लगते थे और अहसनीय पीड़ा होती थी, वहीं उसकी जगह रोग का अहसास कम होता जा रहा है। अब एक वर्ष के नियमित प्राणायाम तथा आश्रम की आयुर्वेदिक चिकित्सा से मुझे पूर्ण लाभ है।

मीना बेन, 3-ए, सी.पी. कॉलेज कॉम्पलैक्स, आंनद

मुझे 8-10 वर्ष से गठिया की समस्या थी। काफी बड़े-बड़े चिकित्सकों से इलाज करवाया लेकिन किसी भी तरह का कोई फायदा नहीं हुआ। अब एक वर्ष से नियमित प्राणायाम का अभ्यास कर रहा हूँ अब स्वस्थ हूँ। किसी तरह की कोई दवाई भी नहीं ले रहा हूँ।
तपेसवरी देवी, जेआरएमआईजी 8/30, आकाश गंगा, सहापुर, (भोपाल)

मैं पिछले कई वर्षों से संधिवात रोग से पीड़ित थी। सीढ़ियां चढ़ने व बैठकर उठने में मुझे बहुत समस्या आती थीं मैं पिछले एक वर्ष से पूज्य स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम कर रही हूँ। और कोई दवा भी नहीं ले रही हूँ। फिर भी आज मुझे कोई परेशानी नहीं है।
वीणा गौतम एम-7/डी-10, झूलेलाल अर्पाटमेंट पीतमपुरा, (दिल्ली)

मुझे पिछले [illegible]-10 [illegible] दोनों घुटने में तीव्र पीड़ा थी। मैंने कई चिकित्सकों से परामर्श लिया और बहुत औषधियों [illegible] मुझे लाभ नहीं मिला। अब मैं स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम 1 वर्ष से नियमित रूप से [illegible] हूँ; [illegible] मुझे इस रोग से पूर्णतया छुटकारा मिल गया है।
महेन्द्रा [illegible], [illegible] रोड़ सिलवासा

मुझे कई [illegible] से [illegible] तथा दौर्बल्यता की समस्या थी। बहुत सारी एलोपैथिक दवाओं से भी रोग कम नहीं हो रहा था अपितु शरीर और जर्जर होता जा रहा था। मैं पिछले ढाई वर्षों से प्राणायाम कर रही हूँ। अब मुझे इस समस्या से पूर्णरूप से आराम है। दवायें भी छूट गई हैं। भगवान की कृपा से मुझे फिर से नई जिन्दगी मिली।
मंजू श्रीवास्तव, कल्याणपुर सीमेंट फैक्ट्री, पो0 नाजारी, जि0 रोहतास

मुझे एक वर्ष से आर्थराईटिस की समस्या थी। अंगुलियां तिरछी हो गई थी। घुटनों के कारण से चला नहीं जाता था। बहुत परेशान था। फिर स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम को नियमित रूप से करना शुरू किया प्राणायाम करने के बाद अब अंगुलियां भी सीधी हो गई है। अब घुटनों में जो दर्द था वह नहीं है। अब आराम से चल रहा हूँ।
कौशलेन्द्र एन. सिंह, 80 हारीलिजोन रोड़ उसब्रिज यूबी 8 बीईवाइ

मुझे पांच वर्ष से गठिया रोग हो गया था। परंतु किसी भी प्रकार की दवा से कोई सुधार नहीं हो रहा था चलना-फिरना भी मुश्किल होता जा रहा था। जब मैंने स्वामी जी के बताये गये आसन और प्राणायाम शुरू किया और पतंजलि योगपीठ की आयुर्वेदिक दवाइयांली तो मुझे बहुत फायदा मिल रहा है। प्राणायाम का अभ्यास नियमित कर रहा हूँ यह सब प्राणायाम व स्वामी जी के चमत्कार का ही परिणाम है।
ज्योति कुमार मिश्रा, ग्रा मोहनपुर, पो बसंतपुर, जिला आरा, (बिहार)

योग प्राणायाम के अभ्यास से मेरे पांच साल पुराने गठिया रेाग में अत्यधिक लाभ मिला है। उससे पहले मैं सब तरह की दवाइयां ले चुकी थी सभी एलोपैथिक डॉक्टरों ने मेरी बीमारी को लाइलाज बता दिया था। मैं नियमित रूप से प्राणायाम कर रहा हूँ। स्वामी जी आज के युग में भगवान हैं।
सुकोमल शाह

पिछले 7 वर्ष से मेरे शरीर में गांठें थी। जांच करवाने पर पता चला कि शरीर की हड्डियां बढ़ गई हैं। मेरा चलना-फिरना, उठना, बैठना सभी मुश्किल हो गया था। हाथ-पैर सुन्न हो जाते थे। स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम तथा आश्रम की आयुर्वेदिक औषधियों के सेवन से मेरा रोग बिल्कुल ठीक हो गया है। प्राणायाम मेरे जीवन में एक नई ऊर्जा लेकर आया। अब मैं अपने सभी कार्य कुशलतापूर्वक कर लेती हूँ।
सुलोचन चौहान, एन-122, शिवालिक नगर, बीएचईएल, हरिद्वार, (उत्तराखण्ड)

मैं बहुत दिनों से गठिया रोग से पीड़ित थी। चलना-फिरना दूभर हो गया था कोई दवाई भी काम नहीं कर रही थी अपने दैनिक कार्य करने लायक भी नहीं रह गयी थी। प्राणायाम से मेरी गठिया की बीमारी में बहुत लाभ मिला है। मैं नियमित रूप से प्राणायाम अभ्यास कर रही हूँ। अब मुझे अपने दैनिक कार्य करने में किसी प्रकार की परेशानी नहीं आती है। स्वामी जी को कोटि-कोटि प्रणाम।
नीरू गर्ग, गर्ग सेल्स कार्पोरेशन, जिला संगरूर

पिछले 10 वर्षो से मेरे शरीर के जोड़ों में दर्द हुआ करता था। डॉक्टरों ने मुझे घुटने बदलने की सलाह दी थी। बैठने में बहुत दिक्कत होती थी। दो वर्ष से मैं प्राणायाम कर रही हूँ। प्राणायाम शुरू करने के तीन-चार महीने में ही लाभ मिलना शुरू हो गया था। अब पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ। बैठने-उठने में किसी तरह भी कोई दिक्कत नहीं। दवा बंद कर दी है।
श्रीमती पूनम सिंह, रावतपुर, कानपुर

मुझे मई 2002 से अचानक हाथ में दर्द हुआ और डाक्टर एक साल तक मस्क्युलर पेन का इलाज करते रहे। किन्तु जब बीमारी काबू नहीं आई और जून 2003 में ई.एस.आर. टी.एल.सी., डी.एल.सी., आर.ए. फैक्टर टेस्ट करवाया गया तो जयपुर के आर्थराइटिस स्पेशलिस्ट ने यह कह दिया कि आपको रूमेटायड आर्थराइटिस है जिसका कोई इलाज नहीं है। तब तक मेरी अंगुलियाँ टेढ़ी हो चुकी थीं। मैं लकवाग्रस्त मरीज की तरह बिस्तर पर पड़ी अंगुली तक हिलाने में असमर्थ थी। चलना-फिरना तो असंभव था मैं हाथ से चम्मच भी नहीं पकड़ पाती थी। कुल मिलाकर रूमेटायड आर्थराइटिस में सबसे बदतर जो हालत होती है वह मैंने भोगी जो कि शब्दों में बयान करना सम्भव नहीं। आयुर्वेद, होम्योपैथिक, प्राकृतिक सभी इलाज लेने शुरू किये और जब इलाजों के चलते जनवरी 2004 में टेस्ट करवाये तो ई.एस.आर. घटने के बजाय ई.क्यू. 70 से 72 हो गया। फरवरी 2005 में जब टीवी पर आपका प्रोग्राम देखा तो सोचा पड़े-पड़े साँस लेने व छोड़ने में क्या घटता है। अतः भस्त्रिका और अनुलोम-विलोम करने लगी। दर्द के मारे रात भर जागती थी तो मैं घंटों तक यही करती रहती थी। जहाँ मैं हिल नहीं पाती थी वहाँ 18-20 दिन में स्वयं उठकर बैठने लगी। तब मेरे आयुर्वेद डाक्टर ने कहा कि- मैडम, आपको दवाओं से नहीं प्राणायाम से फर्क पड़ा है। बस उसी दिन से मैंने और मेरे पति ने जो इसी रोग से पीड़ित थे सारी दवाएँ उठाकर फेंक दी। मैं चौबीस घंटे में 6 काढ़े और 15 पुड़ियाँ दवा की खाती थी। जुलाई 2004 से मैंने 15-20 मिनट तक कपालभाति प्राणायाम शुरू किया। मेरी एड़ी व गर्दन की हड्डी बढ़ गयी थी जिसका डाक्टर ने आपरेशन बताया था, पता नहीं वह कब सही हो गयी और मैं चलने-फिरने लगी। मेरा रक्तचाप 180/20 और 70/30 तक उच्च और निम्न रहता था तथा 1981 से -2 नं. का चश्मा भी लगता था। प्राणायाम शुरू करने के पहले ही महीने में ये दोनों ही बीमारियाँ कब चली गईं मेरा ध्यान ही नहीं गया।
संगीता देवेन्द्र सक्सेना 2 ब 25, आरोह, विज्ञान नगर, कोटा (राज.)

थायरायड के रोग (Hyper and Hypothyroidism)

मुझे काफी दिनों से थॉयरॉयड की समस्या थी, हमेशा बेचैनी, घबराहट की समस्या बनी रहती थी। एलोपैथिक इलाज कराया लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। डॉक्टर ने जिन्दगी भर दवा खाने के लिए कहा। फिर मैंने स्वामी रामदेव जी द्वारा बताये गये प्राणायाम का अभ्यास शुरू किया इसके साथ-साथ आश्रम द्वारा निर्मित औषधियों का सेवन किया। अभी मेरा थायरॉयड परीक्षण (Thyroid Profile) सामान्य है।

दशरथ पाल, मोहनपुर, [illegible], फतेहपुर (यू०पी०)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

[illegible] योगपीठ, हरिद्वार
[illegible] HARIDWAR
[illegible] अनुसन्धान विभाग
[illegible] Research Department

Reg. No. 7336 Date: 10/12/06
Name of Patient: Mr./Mrs./Ms. DASHRATH Age/Sex: 43yrs/M
Address
Refferd by:

TEST	VALUE	NORMAL RANGE
T3	0.7ng/ml	(0.8-1.9 ng/ml)
T4	144.0ng/ml	(50-130 ng/ml)
TSH	21.3μIU/mL	(0.4 – 8.9μIU/mL)

REPORT IS NOT FOR MEDICO LEGAL USE

Pathologist

Note: Not for Medico Legal Purpose

चिकित्सा से पश्चात परीक्षण

पतञ्जलि योगपीठ, हरिद्वार
PATANJALI YOGPEETH, HARIDWAR
रोग परीक्षण एवं अनुसन्धान विभाग
Diagnostics & Research Department

Reg. No. 8220. Date: 09/01/07
Name of Patient: Mr./Mrs./Ms. DASHRATH Age/Sex: 43 yrs/M
Address
Refferd by:

TEST	VALUE	NORMAL RANGE
T3	1.76ng/ml	(0.8-1.9 ng/ml)
T4	25.5 ng/ml	(50-130 ng/ml)
TSH	0.44 μIU/mL	(0.4 – 8.9μIU/mL)

REPORT IS NOT FOR MEDICO LEGAL USE

Pathologist

Note: Not for Medico Legal Purpose

प्राणायाम के अभ्यास और चिकित्सा से पूर्व टी.एस.एच. 21.3 था, प्राणायाम अभ्यास के बाद टी.एस.एच. सामान्य है

मुझे थायराइड व मोटापा था जिसके लिए मैंने बहुत सी दवाइयां लीं मैंने अपने आपको लखनऊ पीजीआई व कई डॉक्टरों को दिखाया लेकिन आराम नहीं मिला। 2 वर्ष से प्राणायाम कर रही हूँ। अब टीएचएस सामान्य तथा वजन भी कम हुआ है। थायराइड की समस्या भी ठीक हो गई है। अब किसी तरह की कोई समस्या नहीं है।

श्रीमती अमिता गुप्ता, श्यामनगर, कानुपर, (यू०पी०)

मुझे वर्ष 1990 से थायराइड की समस्या प्रारम्भ हुई, मेरा TSH स्तर बढ़ा रहता था। मैंने कई वर्षों तक पी.जी.आई. जैसे बड़े-बड़े अस्पतालों में इलाज कराया लेकिन जब तक दवा खाती रही तभी तक आराम मिलता था। किसी भी तरह के इलाज से मेरी थायराइड की बीमारी दूर नहीं हुई। अंततः मैंने आस्था चैनल के माध्यम से स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा कराये जाने वाले प्राणायाम एवं आसनों का अभ्यास 6 माह पूर्व से प्रारंभ किया तथा स्वामी जी द्वारा बताये जाने वाले घरेलू नुस्खों का प्रयोग किया। जिससे मेरी थायराइड की समस्या पूरी तरह ठीक हो गई। इसके साथ-साथ मेरा कान जो बचपन से बहता था ठीक हो गया और मेरा उच्च रक्तचाप भी सामान्य हो गया। प्राणायाम करने के बाद मेरा वजन भी 5 किग्रा कम हुआ है।

शांति गुप्ता पत्नी श्री एच.पी. गुप्ता, म.नं. 569/ 81/6 स्नेहनगर, आलमबाग, लखनऊ, (यू.पी.)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा से पश्चात परीक्षण

SRL RANBAXY

LUCKNOW - 226 005

DR. OMKAR SINGH

SHANTI GUPTA

47 Years Female

FINAL

TSH (RIA) 22.61 0.30 - 5.00

** End Of Report **

SRL

LUCKNOW, 226 005

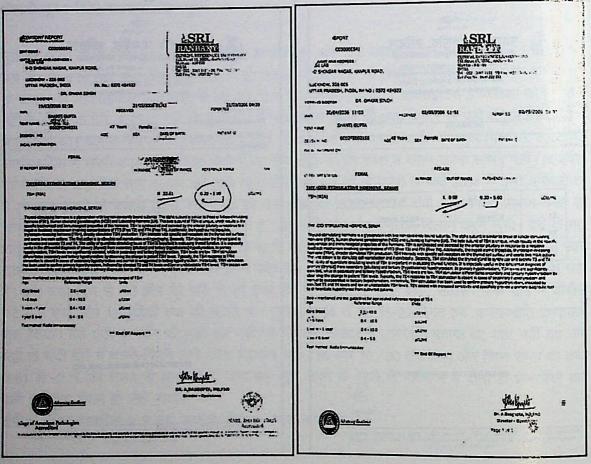
DR. OMKAR SINGH

SHANTI GUPTA

48 Years Female

FINAL

TSH (RIA) 0.08 0.30 - 5.00

** End Of Report **

रोगी का चिकित्सा से पूर्व TSH स्तर 22.61 आया जबकि 6 माह के प्राणायाम अभ्यास के पश्चात पुनः कराये गये परीक्षण में TSH स्तर 0.08 आया। जो कि लगभग सामान्य है।

थायराइड की समस्या से मेरा वजन बढ़ रहा था और भूख ज्यादा लग रही थी। डेढ़ वर्ष से मैं लगातार प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने के बाद वजन 52 किग्रा हो गया है। किसी भूख भी ठीक प्रकार से लगती है। और अब काफी आराम है। अब किसी तरह कि कोई दवाई नही ले रहा हूँ।

विजय के. सोनकुसेर, नागपुर

मुझे 20 वर्ष से थायराईड था तभी से दवा ले रही थी। सारा दिन ह्रदय धड़कन तेज रहती थी दवाई खाने पर भी आराम नहीं मिलता था। मैंने टीवी में देखा कि प्राणायाम करने से थायराईड कम हो जाता है। तभी से मैंने प्राणायाम करना शुरू कर दिया आज मुझे 90 प्रतिशत आराम मिला है और दवा लगभग बंद हो गई है।

ज्योति एन. सिंह, धनदेली, करवार, (कर्नाटक)

टी.वी. पर आपका योग-[illegible]न कार्यक्रम देखकर मैं भी 7 मई 2004 से प्रातः नियमित रूप से आपके बताये निर्देशानुसार प्र[illegible]याम [illegible] [illegible]सन करती हूँ। इससे मुझे आश्चर्यजनक फल मिला जिसकी रिपोर्ट भेज रही हूँ। 9 मार्च 2004 [illegible] मैट्रोपोलिस हैल्थ सर्विस (इण्डिया) प्रा. लि., बोरीवली (प.) मुम्बई-40092 से मैंने थायरॉयड चै[illegible] मेरा TSH (अल्ट्रसैंसिटिव) by CLIA 91.75 UIU/ml था और अब तीन महीने 9/06/200[illegible] बा[illegible] [illegible]न्दुस्तान हैल्थ प्वाइंट, 2406 गारिया मेन रोड, कोलकाता 700084 से चैक करवाया तो वह केवल [illegible] UI[illegible] जबकि डाक्टर ने जीवन भर दवा खाने की सलाह दी थी। मेरी पहली रिपोर्ट देखकर डाक्टर भी च[illegible] रह [illegible]। मात्र एक महीने में असाधारण लाभ यह केवल आपके आशीर्वाद से सम्भव हुआ है। मैं व मेरे परिवार के सभी सदस्य रोज योगाभ्यास कर रहे हैं। पड़ोसियों को भी योग सिखा रही हूँ।

दीप्ति राय C/o आर. के. राय रूमैली पिनाली विला, आनन्दापल्ली, महामया तला, गारिया, (कोलकाता)

मुझे हाइपोथायरायडिस्म (Hypothyroidism) की समस्या थी। 1 नवम्बर 2003 में मुझे हाडकिन्स लिम्फोमा (Hodgkins Lymphoma) होने की पुष्टि हुई, जिसके लिए मेरे विभिन्न परीक्षण किये गये। चिकित्सकों ने कीमोथिरैपी के लिए कहा। कीमोथिरैपी के बाद मुझे बहुत सारी अन्य परेशानियां भी हो गयी। मेरे त्वचा का रंग भी बदलने लगा कैंसर मेरे त्वचा में भी फैल चुका था। चिकित्सा के बाद भी मुझे पूर्णरूप से लाभ नहीं मिल पाया तत्पश्चात मैंने स्वामी द्वारा बताये गये योग-प्राणायामों का अभ्यास प्रारंभ कर दिया जिसके बाद मेरे स्वास्थ्य में धीरे-धीरे सुधार आने लगा। मेरे थायराईड की समस्या पूर्णरूप से समाप्त हो गई है। कैंसर में भी मुझे आशातीत लाभ हुआ। अब मैंने सभी एलोपैथिक दवाइयां बंद कर दी है। मैं मांसाहारी थी योग के बाद मांसाहार मैंने पूर्णरूप से त्याग दिया। पतंजलि योगपीठ धरती पर स्वर्ग है यह अध्यात्म और चिकित्सा दोनों से परिपूर्ण है, प्रत्येक मानव इसका लाभ ले। अगर चारधाम है तो पांचवा धाम पतंजलि योगपीठ है। गुफाओं से योग निकल कर भारत और विश्व के प्रत्येक घर में प्रवेश कर गया है यह अपने आप में एक बहुत बड़ी उपलब्धि है।

शीला शाह, ए/65, सेक्टर 19, नोएडा, (यू०पी०)

मैं काफी समय से हाइपोथाइरायड की मरीज थी। इसके लिए मुझे अंग्रेजी दवाइयांखानी पड़ती थी। लेकिन आराम नहीं मिलता था। स्वामी जी द्वारा बताये गये योग एवं प्राणायाम करने प्रारंभ किये कुछ महीने से मैंने प्राणायाम करना शुरू किया है और अब दवाइयां बंद है अब मुझे काफी लाभ है। मेरा थायरायड प्रोफाइल भी सामान्य हो गया है।

रश्मि सुधीर दलाल, प्लाट नं0 3, सिद्धान अर्पाटमेंट, माधवनगर, अकोला

मुझे थायराईड की समस्या थी जिसके कारण शरीर बहुत भारी हो गया था तथा शरीर पर सूजन आ गई थी। सीढ़ी भी नहीं चढ़ पाता था। इस कारण से में डिप्रेशन में आ गया था। एक वर्ष पूर्ण स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम करने लगी। प्राणायाम करने से धीरे-धीरे लाभ होने लगा। आज मैं पूर्णतः स्वस्थ हूँ तथा कोई दवा नहीं खा रहा हूँ। योग के चमत्कार से ही ऐसा संभव हो पाया है।

कुलदीप सिहं, म0नं0 65 एक्स 2-बी, नांगलोई, (दिल्ली)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

Surya Imaging & Pathology Centre Pvt. Limited (Delhi)

Issued to:
Surya Imaging & Pathology Pvt Ltd, Delhi
Patient Details : Mr.Kuldeep ,male,30 Yrs
Sample Drawn by : Surya Imaging Centre, Mangolpuri, New Delhi
Date of Analysis: 2006-09-06
Sample Name : SERUM

Report Number : NDP04/0607/HQ116827/0
Sample Drawn on : 2006-09-05
Sample Received on : 2006-09-05
Report Printed on : 2006-09-07

THYROID CAPSULE

Page 1 of 1

TCode	Test Description	Value Observed	Normal Range
417a	Total Triiodothyronine (T3)	> 800.00 ng/dL	70 - 204 ng/dL < 70 : hypothyroid > 204: hyperthyroid Pregnancy:1st Trimesters: 121 - 308 ng/dL 2nd & 3rd Trimester: 152 - 362 ng/dL
417a	Total Thyroxine (T4)	19.6 µg/dL	healthy adults: 5.2-12.5 µg/dL Pregnancy 1st trimester : 7.8-16.2 µg/dL 2nd,3rd trimesters: 9.1-18.3 µg/dL
417a	Thyroid Stimulating Hormone (TSH)	< 0.01 µIU/mL	0.35 - 5.5 µIU/mL > 5.5: Hypothyroid < 0.35: Hyperthyroid Pregnancy:1st and 3rd Trimesters: 0.2 - 3.5 µIU/mL

चिकित्सा के बाद परीक्षण

Vista Access - Result Certificate

LABORATORY TEST REPORT

NOVA diagnostic

Issued to:
Patient Service Centre, New Delhi
Patient Details : Mr. Kuldeep Singh,male,32 yrs
Sample Drawn by : Patient Service Centre, New Delhi
Date of Analysis: 2006-10-18
Sample Name : SERUM

Report Number : NDP73/0607/HQ149538/0
Sample Drawn on : 2006-10-17
Sample Received on : 2006-10-18
Report Printed on : 2006-10-18

THYROID CAPSULE

Page 1 of 1

TCode	Test Description	Value Observed	Normal Range
417a	Total Triiodothyronine (T3)	436.9 ng/dL	70 - 204 ng/dL < 70 : hypothyroid > 204: hyperthyroid Pregnancy:1st Trimesters: 121 - 308 ng/dL 2nd & 3rd Trimester: 152 - 362 ng/dL
417a	Total Thyroxine (T4)	20.3 µg/dL	Healthy adults: 5.2-12.5 µg/dL Pregnancy:1st trimester : 7.8-16.2 µg/dL 2nd,3rd trimesters: 9.1-18.3 µg/dL
417a	Thyroid Stimulating Hormone (TSH)	< 0.01 µIU/mL	0.35 - 5.5 µIU/mL > 5.5: Hypothyroid < 0.35: Hyperthyroid Pregnancy:1st and 3rd Trimesters: 0.2 - 3.5 µIU/mL

10/18/2006

AUTHORISED SIGNATORY

रोगी का चिकित्सा से पूर्व थायरायड प्रोफाईल बढ़ा हुआ था। जिसमें योगाभ्यास एवं प्राणायाम से सकारात्मक परिवर्तन आया है।

मुझे थायराईड की समस्या थी जिसके कारण शरीर बहुत भारी हो गयाथा तथा शरीर पर सूजन आ गई थी। सीढ़ी भी नहीं चढ़ पाती थी। इसी कारण मासिकस्राव भी कम या कभी-कभी नहीं आता था। इस कारण से में डिप्रेशन में आ गई थी। एक वर्ष पूर्ण स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम करने लगी। प्राणायाम करने से धीरे-धीरे लाभ होने लगा। आज मैं पूर्णतः स्वस्थ हूँ तथा कोई दवा नहीं खा रही हूँ। योग के चमत्कार से ही ऐसा संभव हो पाया है।

बिपाशा पॉल, विधूरकर्ता चौक, मुहूनी, अगरतला, (पं० त्रिपुरा)

मैं कई वर्षों से थायराईड की समस्या से और बच्चेदानी में गांठ, कमर में दर्द, घुटने का दर्द आदि समस्याओं से परेशान थी। सभी चिकित्सक थायराईड की गोली देकर वजन कम करने की सलाह देते थे। मैं एलोपैथिक दवाइयांखाकर परेशान हो गई थी। और मुझे डिप्रेशन होने लगा था। फिर मैंने दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट के वैद्य जी को दिखाया 4-5 माह नियमित दवाइयां खायी नियमित प्राणायाम किया, कुछ हल्के-फुल्के आसन भी किए। वैद्य जी द्वारा बताये गये परहेज विधिवत पालन किया। मेरे आश्चर्य का ठिकाना नहीं रहा। जब मैंने पुनः चिकित्सक से जांच करवाई तब मेरी अल्ट्रासोनोग्राफी और थायराईड प्रोफाइल आदि की जांच सामान्य पाई गई। अतः मैं अपने आपको पूर्णतः स्वस्थ एवं जीवन जीने की नई किरण नजर आने लगी। अब मेरा जीवन खुशियों से खिल उठा है।

रीता सिंह, सी-3. ओएनजीसी कालोनी, बदरघाट, अगरतला

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

RADIOIMMUNOMETRY laboratory
Bombay Mumbai, Government of India
Old ... Agartala, Tripura

ONGC APPROVED PATH LAB

Lab Ref No ... Date 21.09.05

Name Mrs. Rita Singh Age 34 Sex F

Referred by Dr. A.K. Roy, MD, Consultant Gynaecologist

Quantitative determination of hormones in human serum
Test Technique : RADIOIMMUNOASSAY / RADIOIMMUNOMETRY

THYROID PROFILE

TEST	RESULT	NORMAL RANGE
1 Serum T4 (Thyroxine)	5.2 µg/dl	50-130
2 Serum TSH (Thyroid stimulating Hormone)	7.0 µIU/ml ↑	0.27-3.75

FERTILITY PROFILE

Test	Result	Normal Range
1. Serum Prolactin	54.6 ng/ml ↑	Females 32-253 Males 29-171
2. Serum FSH (Follicle stimulating Hormone)	7.9 mIU/ml	Males less than 15-9.2 Females: Follicular Phase 2.5-10 Luteal phase 15-88 Ovulatory 24-133 Oral contraceptives 15-87 Postmenopausal 107-872
3. Serum LH (Luteinising Hormone)	5.3 mIU/ml	Males 11-83 Females: Postmenopausal 9.1-58.2 Oral contraceptives 18-114 Follicular phase 18-185 Midcycle 48-727 Luteal phase 10-216 Pre pubertal children less than 10

Dr ... Bhattacharjee
Specialist in Pathology, MD (Path)
RIA / RVA Specialist

चिकित्सा के बाद परीक्षण

Dr Lal PathLabs Pvt Ltd
Dr B.B. DAS MEMORIAL DIAGNOSTIC CENTRE
MAIN LABORATORY: TEKAY HOUSE, 54 HANUMAN ROAD, NEW DELHI-110 001

06 1049791
AGARTALA

DR. ARVIND LAL
M.B.B.S., D.C.P.
Chief of Laboratory Medicine

DR. VANDANA LAL
M.B.B.S., M.D. (Path)
Chief of Pathology

Name : MRS. RITA SINGH
Lab. No : 06 1049791
Age : 35 Years Sex: F
Ref. By : O.N.G.C.

Reg. Date : 18/03/06
Collection Date : 18/03/06
Print Date : 20/03/06
A/c Status : P

Test Name	Result	Units	Ref. Range
Prolactin	9.11	ng/mL	

Suggested Normal Ranges for Prolactin:

Reference Group	Units	Ref. Ranges
Females		
Nonpregnant	ng/mL	(2.80 - 29.20)
Pregnant	ng/mL	(9.70 - 208.50)
Postmenopausal	ng/mL	(1.80 - 20.30)

Comments:
Prolactin (PRL) is a peptide hormone (198 amino acids) produced by anterior pituitary lactotropic acidophilic cells. Its secretion is regulated by hypothalamus. Its release is episodic with lowest levels at midday and highest values shortly after the onset of sleep. Major physiological stimulus for PRL release is suckling; levels increase within minutes after initiation of breast-feeding. Increased stress, ACTH, plasma hyperosmolality & TRH can also cause increased secretion of PRL. Hyperprolactinemia is the most common hypothalamic-pituitary disorder.

REPORT COMPLETED
Tests Requested:
THYROID PROFILE TOTAL, PROLACTIN SERUM

Page 2

DR. R.B. RATHOD
M.B.B.S., M.D. (Path)

रोगी का चिकित्सा से पूर्व थायरायड प्रोफाईल बढ़ा हुआ था। जिसमें योगाभ्यास एवं प्राणायाम से सकारात्मक परिवर्तन आया है।

मुझे पिछले 11 वर्ष से भी अधिक समय से थायरायड की समस्या थी। एलोपैथिक, होम्योपैथिक सभी प्रकार की चिकित्सा के बावजूद रोग ठीक नहीं हो पाया। इस बीमारी के कारण मुझे चक्कर, सिरदर्द, अनिद्रा, मोटापा, अनियमितमासिक स्राव, नासा अवरोध जैसी अन्य समस्याएं भी हो गयी। मैं इन परेशानियों से त्रस्त हो गई थी। सदैव तनाव में रहती थी। मैंने परम पूज्य स्वामीजी को टी.वी. पर देखकर जनवरी 2005 से प्राणायाम करना प्रारम्भ किया। मेरी सारी समस्याएं धीरे-धीरे कम होने लगी। मैंने 15 दिन के लिए थायरायड की गोली बन्द कर दी। इसके बाद जाँच कराने पर रिपोर्टसामान्य आयी। फिर डाक्टर की सलाह पर मैंने दवाइयां बन्द कर दी। मेरी थायरायड की समस्या पूर्ण रूप से खत्म होगई। इसके साथ ही मेरी चक्कर, सिरदर्द, अनिद्रा, अनियमित मासिक स्राव की समस्या भी खत्म हो गयी। मेरा वजन भी 78 किलो से 69 किलोग्राम हो गया। अब मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ जीवन व्यतीत कर रही हूँ।

महादेवी आई. पुजारी, रायचूर, (कर्नाटक)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के बाद परीक्षण

Usha Diagnostic Laboratory
Maqdum Complex, 1st Floor,
Jain Temple Road, Beroon Quilla,
RAICHUR - 584 101. State : Karnataka
Ph : (08532) (Lab) : 227776 (Resi) : 227777
Dr. BalaramSingh Thakur M.D. (Pathology)

NAME: MAHADEVI
DATE: 21-03-2007
LAB No: 2424
REF BY DR.. J.LAKSHMINARAYAN M.B.B.S. M.S.T
AGE: 43Y SEX: F

LIPID PROFILE

NAME OF TEST	RESULT	UNIT	NORMAL RANGE
CHOLESTROL	159	mg/dl	< 200 Desirable
TRIGLYCERIDE	91	mg/dl	Upto 170
HDL.CHOLESTROL	50	mg/dl	30 - 70
LDL.CHOLESTROL	91	mg/dl	Upto 150
V L D L CHOLESTROL	18	mg/dl	Upto 40
CHOL/HDL RATIO	3.2		2 - 5
LDL /HDL RATIO	1.8		Upto3.5

TEST	RESULT	UNIT	NORMAL RANGE
TOTAL TRIIODO THYONINE: - (T3)	1.21	n.mol/l	(0.80 - 2.5)
TOTAL TETRAIODO THYRONINE: - (T4)	105.96	n.mol/l	(50 - 130)
THYROID STIMULATING HORMONE: - (TSH)	2.55	uIU/ml	(0.25 - 6.0)

IMPRESSION ;- THYRONORMALCY.

Method: - ELFA - Enzyme Linked Fluorescent Assay

ADVICE: CLINICAL CORRELATION.

PATHOLOGIST

Lab. 23829, Res. 23229
WORKING HOURS
7-30 am to 9 pm,
Sunday 7-30 to 2 pm

POOJA DIAGNOSTIC LABORATORY
Saraswati Bai Khuba Complex,
Opp. K.B.N. Hospital - GULBARGA

Dr. DEEPAK S. YELSANGIKAR
M.D.,D.C.P. (Path)
Consulting Pathologist
No. 58
Date : 9.9.95

Name : MAHADEVI Age : Sex : F
Ref. by Dr. MRS.MAMATHA ANAND DGO

THYROID PROFILE

TEST	OBSERVED VALUE	NORMAL RANGE
[illegible]	0.39	0.650-1.950 NG/ML
T4	2.16	3.9-10.60 MCG/DL
TSH	12.24	0.25-7.0 MIU/ML
Serum Cholestral	179.00	UPTO 200 MG/DL

Compliments to Dr. MAMATHA ANAND

Dr. Deepak S Yelsangikar
M.D., D.C.P. (Path.)

रोगी का प्राणायाम से पूर्व टी3, टी4, एवं टी.एस.एच. स्तर असामान्य था जो योगाभ्यास के पश्चात हुए परीक्षणमें टी3 1.21, टी4 105 एवं टी.एस.एच. 2.55 आया है। जो कि सामान्य है।

विविध रोग (Other Incurable Diseases)

गंजापन (Alopecia)

मेरे सिर पर बहुत कम बाल हो गये तथा बाल गिरते बहुत हैं बाल गिरने के कारण गंजापन हो गया और बाल भी सफेद हो गये हैं। जून 2006 से नियमित रूप से प्राणायाम कर रहा हूँ। प्राणायाम करने से सर पर बाल आने लगे और जो बाल सफेद हो गये थे काले होने शुरू हो गए हैं।

दिनेश किसनराव, [illegible]ल (महाराष्ट्र)

शिराविकृति (Varicose Veins)

मुझे काफी समय से वेरिकोसिल (Varicose veins) की शिकायत थी। सभी दवाओं का प्रयोग किया परंतु मेरी समस्या का समाधान नहीं हुआ। मुझे लगने लगा की अब ठीक नहीं हो पाउंगा। मैंने टीवी पर स्वामी जी का कार्यक्रम देखा अब साढ़े तीन माह से मैं प्राणायाम कर रहा हूँ। अब मुझे वेरिकोसिल (Varicose veins) में काफी लाभ मिला। अब मैंने दवा भी लेना बंद कर दिया है।

रवीन्द्र कालीरावना, जि. भिवानी, (हरियाणा)

मुझे कई वर्षों से उच्च रक्तचाप, डीप वेन थ्राम्बोसिस (Deep Vein Thrombosis), कमर में बहुत पीड़ा, आर्थराईटिस तथा हाइपोथायराईड की समस्या थी। तभी मुझे पता चला कि प्राणायाम से हर प्रकार के रोगों से छुटकारा मिलता है। आस्था चैनल पर मैंने स्वामी जी का कार्यक्रम देखा और नियमित रूप से प्राणायाम अभ्यास करना आंरभ किया अब मैं बिल्कुल स्वस्थ हूँ। और तभी से लोगों को प्राणायाम करने की प्रेरणा देती हूँ।

संतोष कुमारी गुप्ता, 144, दयानंद विहार, विकास मार्ग, (दिल्ली)

एप्लास्टिक एनिमिया (Aplastic Anaemia)

मुझे एप्लास्टिक एनिमिया (Anaemia) एवं मधुमेह (Diabetes) हो गया था जिससे हीमोग्लोबीन (Hamoglobin) 4 हो गया था और प्लेट्सलेट्स काउंट (Platelets Count) 12 हजार हो गया था। प्राणायाम और चिकित्सा के बाद हीमोग्लोबीन (Haemoglobin) 8.5 और प्लेट्सलेट्स (Platelets Count) 54 हजार हो गया है और मधुमेह में भी आराम है।

डॉ0 जी.पी. अग्रवाल, कानपुर रोड़, लखनऊ (उ0प्र.0)

Dr. G.P. AGRAWAL
MBBS, DOMS
Gen Physician / Eye Surgeon
Registration No. 22841

C-133, Sector-D, LDA Colony
Kanpur Road LUCKNOW-226012
Phone 2435274

Dated: 28 05 04

परम श्रद्धेय श्री स्वामी जी,
सादर प्रणाम।
मेरा नाम डॉ० [illegible] है। मैं पिछले [illegible] वर्षों से "APLASTIC ANEMIA" (एप्लास्टिक एनीमिया) से पीड़ित हूँ इसमें अस्थि-मज्जा (Bone Marrow) [illegible] ... 10,000—12,000 रहती थी ... 54,000 है। हीमोग्लोबिन जो 4-5 ग्राम रहता था अब 8.5 ग्राम है।
इसी प्रकार मधुमेह के लिए मैं इन्सुलीन लेता हूँ जो [illegible] ... आशा करता हूँ कि 1-2 माह में [illegible] पूरी तरह छूट जाए।
[illegible] मानव मात्र के स्वास्थ्य/जीवन के लिए आप जो [illegible] प्रयत्न कर रहे हैं, उस संकल्प को शत्-शत् नमन।
विनीत
[signature]

मुझे एप्लास्टिक एनिमिया हो गया था। जिससे हीमोग्लोबीन (Haemoglobin) 3.4 गया था। और प्लेट्सलेट्स काउंट (Platelets Count) 32 हजार हो गया था। प्राणायाम और चिकित्सा के बाद हीमोग्लोबीन (Haemoglobin) 13.4 और प्लेट्सलेट्स (Platelets Count) 94 हजार है।

श्रीमती सावित्री देवी, सहारनपुर (उ०प्र०)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा से पश्चात परीक्षण

Dr. Lal PathLabs Pvt Ltd

06 4369770
SAHARANPUR

DR. ARVIND LAL
DR. VANDANA LAL

Name : SAVITRI
Lab. No : 06 4369770
Age : 35 years Sex: F
Ref. By : DR. R.K.SHARMA

Reg. Date : 24/05/06
Collection Date : 23/05/06
Print Date : 24/05/06
A/c Status : N25 C

Test Name	Result	Units	Ref. Range
COMPLETE BLOOD COUNT (CBC)			
Haemoglobin	3.40	g/dL	(11.50 - 15.30)
Packed Cell Volume	10.90	%	(36.00 - 45.00)
Leukocyte Count, Total	3.30	thou/uml	(4.40 - 11.30)
RBC Count	1.01	mill/uml	(4.50 - 5.10)
MCV	107.30	fL	(80.00 - 96.00)
MCH	33.70	pg	(27.50 - 33.20)
MCHC	31.40	g/dL	(33.40 - 35.50)
Platelet Count	32.00	thou/uml	(150.00 - 450.00
Leukocyte Count, Differential:			
Segmented Neutrophils	34.40	%	(45.50 - 74.00)
Lymphocytes	57.10	%	(22.30 - 50.00)
Monocytes	6.00	%	(0.70 - 10.00)
Eosinophils	2.20	%	(1.00 - 6.00)
Basophils	0.30	%	(< 2.00)
Blood Picture	Sparsely distributed. Anisopoikilocytosis ++, Dimorphic RBCs seen. There is leucopenia with lymphocytosis. Platelets are reduced. Advised:- Follow up/clinical correlation Result Rechecked		

Page 1

पतञ्जलि योगपीठ, हरिद्वार
PATANJALI YOGPEETH, HARIDWAR
रोग परीक्षण एवं अनुसन्धान विभाग
Diagnostics & Research Department

Reg. No. 6771 Date [illegible]-11-06
Name of Patient: Mr./Mrs./Ms. SAVITRI DEVI Age/Sex: 35yrs./F
Address
Refferd by:

CBC WITH ESR

PARAMETER	RESULT	(NORMAL RANGE)
Haemoglobin :-	12.4	(12.0 - 17.0 gm/dl)
Total Leukocyte Count (TLC) :-	5,500	(4000 - 11000 cells/µl)
Differential Leukocyte Count (DLC):-		
Neutrophils :-	54%	(40 - 80 %)
Lymphocyte :-	37%	(20 - 40 %)
Monocyte :-	06%	(02 - 10 %)
Eosinophils :-	03%	(01 - 06 %)
Basophils :-	00%	(<01 - 02 %)
RBC Count :-	3.6	(3.8 - 5.5 million/µl)
PCV :-	44.0%	(36 - 50 %)
MCV :-	119.9	(83 - 110 fL)
MCH :-	33.8	(27 - 33 Pg)
MCHC:-	28.2	(31 - 37 gm/dl)
Platelet Count :-	94	(150 - 400 x 10^3/µl)

GENERAL BLOOD PICTURE

R.B.C. :-Red blood cells appear to show normocytic normochromic pictuer.
T.L.C. :- Is Normal.
D.L.C. :- Is Normal.
Platelets :- are Moderately reduced.
No haemoparasite are seen.

Pathologist

रोगी के प्राणायाम एवं चिकित्सा से पूर्व हाइपो प्लास्टिक मैरो (Hypo Plastic Marrow) के कारण हीमोग्लोबीन (Hemoglobin) 3 से 4 रहता था। चिकित्सा के पश्चात हीमोग्लोबीन (Haemoglobin) 13.4 है।

सिकिल सेल एनीमिया (Sickle cell Anaemia)

मैं सिकिल सेल एनीमिया (Sickle cell Anaemia) का रोगी हूँ। पहले मुझे बहुत सी समस्यायें थी। खून की बहुत कमी हो जाती थी। एक बार एचबी 9 ग्राम प्रतिशत रह गया था। जब से प्राणायाम करना शुरू किया है जब से रोग की स्थिति में बहुत सुधार है। अब मेरा एचबी 15 है। आश्रम की आयुर्वेदिक चिकित्सा तथा प्राणायाम से मैं अब स्वस्थ हूँ।

अनंता कुमार पत्रा, प्रतापनगर, बालीपेल, बालासोर

मुझे लगभग पांच साल से सिकल सेल एनीमिया की समस्या थी। मेरा हीमोग्लोबिन हमेशा कम रहता था। कमजोरी की वजह से खून चढ़ाना पड़ता था। रक्त में सिकल सेल्स 50 प्रतिशत से ज्यादा रहता था। काफी इलाज करवाया, परन्तु कोई लाभ न हुआ। तत्पश्चात मैंने स्वामी रामदेव जी द्वारा बताये गये प्राणायाम तथा औषधियों का सेवन किया। नियमित प्राणायाम व औषधियों के सेवन से मेरा हीमोग्लोबिन 10 से भी ज्यादा है। अभी मैं स्वस्थ हूँ।
कृष्णा साहू, दरभंगा (बिहार)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

Dr J. Sharan's Pathological Laboratory

..., Baristu, Ranchi - 834009

... (R) 2241028 Mobile : 98351-50699

SUNDAYS OPEN

डॉ. राकेश शरण
Dr. RAKESH SHARAN
M. D. (Pathology)
F. I. A. M. S.
Reg. No. ...

REPORT ON PATHOLOGICAL INVESTIGATIONS

Labcode ... Date ...
Name KRISHNA SHAW
Sex M
Reg.date 04/11/2006
Specimen of BLOOD

Tests	Result
Sickling Test	Positive (70%)

(R. Sharan)

Haematological tests done on ... (Cell Counter) Hormones & Tumour markers done on Elecsys 1010
Biochemical tests done on HITACHI 912 Infectious disease tests done on COBAS CORE II
Drugs & Corticosteroids & VMA done on HPLC (MERCK)

चिकित्सा के पश्चात परीक्षण

Dr J Sharan's Pathological Laboratory

Near Medical College, Bariatu, Ranchi - 834009

Phone : (C) 2541782, 2544272 (R) 2241028 Mobile : 98351-50699

Timing : 7 A.M - 9 P.M SUNDAYS OPEN

(Estd 1963)

डॉ. राकेश शरण
Dr. RAKESH SHARAN
M. D. (Pathology)
F. I. A. M. S.
Reg. No. 1338/77

REPORT ON PATHOLOGICAL INVESTIGATIONS

Labcode 2007021496 Date 15/02/2007
Name MR.KRISHNA SAHU
Sex M
Reg.date 14/02/2007
Collected for MAIN LAB
Specimen of BLOOD

Tests	Result
Sickling Test	Negative

(R. Sharan)

Haematological tests done on ... (Cell Counter) Hormones & Tumour markers done on Elecsys 1010
Biochemical tests done on HITACHI 912 Infectious disease tests done on COBAS CORE II
Drugs & Corticosteroids & VMA done on HPLC (MERCK)

चिकित्सा एवं प्राणायाम के पूर्व सिकलिंग टेस्ट पॉजीटिव (70 प्रतिशत) था आयुर्वेदिक चिकित्सा एवं प्राणायाम के पश्चात सिकलिंग टेस्ट नेगेटिव है।

हड्डी राजयक्ष्मा (Bone TB)

मुझे काफी दिनों से बोन टी.बी. के कारण मे—दण्ड की हड्डी गल गयी थी मैं चल-फिर नहीं सकती थी, बैठ नहीं सकती थी। हमेशा दर्द बना रहता था। काफी डाक्टरों को दिखाया, आपरेशन करके धातु की सपोर्ट लगायी गयी, फिर भी आराम नहीं मिला। फिर मैंने स्वामी रामदेव जी के आश्रम से प्राणायाम एवं औषधियों का सेवन करना शुरू किया। नियमित प्राणायाम व औषधि सेवन से मेरी हड्डी पुनः बन गई। यह देखकर डॉक्टर भी आश्चर्यचकित हैं। अभी मैं स्वस्थ हूँ। चलने-फिरने में कोई परेशानी नहीं है।

अरूणा रघुवंशी, सी-164, महाराणा प्रताप एन्क्लेव, (दिल्ली)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण　　　　चिकित्सा से पश्चात परीक्षण

Indian Spinal Injuries Centre
Super Speciality Hospital
Sector - C, Vasant Kunj, New Delhi - 110070 Ph. : 91-11-42255225 (30 Lines) 2689 6642
Fax: 91-11-26898810 E-mail : info@isiconline.org Visit us at : www.isiconline.org
For Appointments - Ext. 201

Registration No. 55573 　OPD CARD
Name Mrs. Aruna 　Age 62 　M/F F
Address
Phone
Consultant Dr. A.K. Sahani
✓ Please bring along your medical records on all subsequent visits.

Date

Excellent Recovery

Adv
- NO MEDICATIONS
- LEAD A NORMAL LIFE, without fear

An ISO 9001 : 2000, ISO 14001 : 2004, OHSAS 18001 : 1999 Certified Organization

चिकित्सा एवं प्राणायाम के पूर्व परीक्षण रिपोर्ट जिसमें पीठ की हड्डी Spine D12-L1 गली हुई थी। प्राणायाम एवं चिकित्सा के पश्चात एक्सरे की फोटो में गली हुई हड्डी सामान्य है।

पीयूष ग्रन्थि के गांठ एवम् रोग (Pitutary Microadenoma & Other Dieseases)

वर्ष 1995 में मुझे पिट्यूटरी ग्रन्थि में माइक्रोएडीनोमा (Pitutary Microadenoma) होने का पता चला। मेरे रक्त में प्रोलैक्टिन का स्तर बढ़ा हुआ रहता था। मेरे सिर में दर्द रहता था एवं चक्कर आते थे। कभी-कभी दौरे भी आते रहते थे। मैंने कई विशेषज्ञ चिकित्सकों से इलाज कराया लेकिन फायदा कहीं नहीं मिला। जब तक औषधि लेते रहे तब तक मात्र लक्षणों में ही थोड़ा सा सुधार आता था। फिर निराश होकर मैं सोचने लगा कि शायद अब मैं कभी ठीक नहीं हो पाऊंगा तभी कहीं से स्वामी रामदेव जी द्वारा बताये गये योग-प्राणायाम का अभ्यास आंरभ किया। पिछले 9 महीने से योगाभ्यास का ही परिणाम है कि मेरा प्रोलैक्टिन स्तर सामान्य आ गया है। अभी कराये गये सीटी स्कैन में मेरे पिट्यूटरी ग्लैण्ड की स्थिति भी सामान्य है। पूज्य स्वामी जी की कृपा से मेरा पिट्यूटरी माइक्रोएडीनोमा रोग पूर्णरूप से समाप्त हो गया है। आज मैं पूर्णरूप से स्वस्थ हूँ

संगीता, म0नं0 [illegible], [illegible] रोड़, भोगाल, नई दिल्ली

चिकित्सा के पूर्व परीक्षण

BANWARI LAL CHARITABLE IMAGING CENTRE
NEW DELHI-110001

Name: [illegible] Age: 23 Sex: F
Date of Exam: 30.1.95 Receipt No.: 4247

REPORT

POST FOSSA :-
4th. ventricle is in midline.
Both the cerebellar hemispheres are normal.
Region of brain-stem is normal.

SUPRA TENTORIAL :-
Lateral ventricles are normal in size, shape and position with septum in midline. 3rd. ventricle and basal cisterns are normal.
Attenuation values of cerebral parenchyma appear normal.

PITUITARY FOSSA :-
Axial and coronal C.T. Scan done to evaluate the sella.
Sella is slightly widened. A well defined low attenuating rounded lesion is seen in the sella right side. There is evidence of erosions of the floor of the sella on right side. Supra sellar cisterns are normal.

OPINION :- C.T. Findings are suggestive of Pituitary micro-adenoma.
To be correlated clinically.

DR. S.N. TANDON · WG. CDR. DR V.K. VERMA · DR. N.K. SHARMA · DR. PREM GUPTA

FACILITIES AVAILABLE : CAT SCAN • ULTRA SOUND • EEG • X-RAY • PATH LAB & POLY CLINIC

Central Clinical Laboratory

HARMONE ASSAYS

F.S.H. 11.69 miu/ml

Suggested Normal Ranges For FSH :

REFERENCE GROUP	RANGE	UNITS
Adult Male	3.00 - 15.00	miu/ml
Adult Female		
Follicular	3.50 - 17.50	miu/ml
Luteal	[illegible]	miu/ml
Post-menopausal	17.00 - 137.40	miu/ml
Oral Contraceptives	ND - [illegible]	miu/ml
Prepubertal	ND - 2.90	miu/ml

LH 2.14 miu/ml

Suggested Normal Ranges For LH :

REFERENCE GROUP	RANGE	UNITS
Adult Male	0.40 - 3.70	miu/ml
Adult Female		
Follicular	1.30 - 8.30	miu/ml
Luteal	0.20 - 7.10	miu/ml
Midcycle	6.00 - 63.00	miu/ml
Post Menopausal	> 10.00	miu/ml
Oral Contraceptives	ND - 4.60	miu/ml
Prepubertal	ND - [illegible]	miu/ml

Prolactin > 543.00 ng/ml 2.50-20

N.B. The result is greater than 543.6 ng/ml.

चिकित्सा के बाद परीक्षण

M R CENTRE - GREEN PARK

Dr. Parveen Gulati M.D.

NAME: MS. SANGEETA SHARMA 36 YRS.
DATE: 10-04-2007.
REF BY: DR. L. K. MALHOTRA.

Serial coronal & axial sections of the head especially for sella were obtained after giving intravenous nonionic contrast.
Patient reportedly is a known follow up case of pituitary adenoma.

There is enlargement of sella with asymmetrical depression of the floor on the right side and scalloping of the dorsum.

The sella is largely empty showing CSF attenuation. Small homogeneously enhancing soft tissue nodule is seen along the floor on the left side measuring approximately 3.7x7.0 mms in coronal plane.

Optic chiasma is mildly deformed with infundibulum pulled to the left.

Bilateral parasellar regions including the cavernous sinuses and internal carotid arteries appear normal.

The brain parenchyma in supratentorial compartment appears normal. No focal lesion. There is no fresh intracranial hemorrhage. No significant extraaxial collection or haematoma is seen. No significant midline shift.

Lateral and third ventricles are normal. 4th ventricle is also normal.
Convexity sulci and bilateral sylvian fissures are effaced.
Basal cisterns are normal.
No abnormal exudative enhancement.

Brain stem and cerebellum appears normal.

OPINION: CT findings in a known follow up case are suggestive of enlarged and largely empty sella with small nodular soft tissue on the left side, likely to be normal pituitary gland with other findings as described.
No other significant abnormality in the sella. No other obvious intracranial abnormality.
Please correlate clinically.

DR. PARVEEN GULATI · DR. SHAILENDRA CHATURVEDI

A-23, Green Park, Main Aurobindo Marg, (Next To Free Church) New Delhi-16

AFFLATUS PATH LABS (All days 24 hrs open)

TEST REPORT

Name : MS. SANGEETA SHARMA
Ref : Dr. L.K. Malhotra

HORMONAL ASSAY REPORT

PROLACTIN (Serum)

रोगी के चिकित्सा से पूर्व कराये गये सीटी स्कैन में पिट्यूटरी माइक्रो एडिनोमा एंव रक्तजांच में प्रोलैक्टिन स्तर बढ़ा हुआ स्पष्ट देखा जा सकता है। जबकि योग-प्राणायाम अभ्यास के पश्चात कराये गये सीटी स्कैन में पिट्यूटरी ग्लैण्ड की स्थिति सामान्य है और प्रौलैक्टिन स्तर भी सामान्य है।

मुझे माइग्रेन (Migraine) , साइनोसाइटिस (Sinositis), डिसमेनोरिया (Dysmenorrhoea), हारमोन अनियमितता (Hormone imbalance) जैसी थोक में बीमारियां हो गयी थी। चिकित्सकों को दिखाने पर पता चला कि मेरा आईजी. ई. (IgE) स्तर बहुत बढ़ा हुआ है। एलोपैथिक चिकित्सा से खास लाभ नहीं मिला। माहवारी के समय मुझे तीव्र दर्द होता था। रक्तस्राव भी अधिक होता था। फिर स्वामी जी द्वारा बताये गये योग-प्राणायाम के अभ्यास से मेरी सारी बीमारियां धीरे-धीरे समाप्त हो गयी है। चिकित्सा से पूर्व मेरा IgE स्तर 426 एवं हीमोग्लोबीन 10.4 था, मात्र 5 माह के योगाभ्यास के पश्चात IgE स्तर 181 एवं हीमोग्लोबीन स्तर 12.5 हो गया है। अब मैं पूर्णरूप से स्वस्थ महसूस करती हूँ। मेरी मासिक संबंधी समस्त परेशानियां भी दूर हो गई हैं।

शर्मिला दत्ता, 157-बी, पाकेट एफ, मयूर विहार, फेज-2, (दिल्ली)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

Dr. Singhal's PathLab
A COMPLETE DIAGNOSTIC CENTRE

MRS. SHARMILA DUTTA

IMMUNOLOGY - SEROLOGY

Dr. Singhal's PathLab
A COMPLETE DIAGNOSTIC CENTRE

MRS. SHARMILA DUTTA

HAEMATOLOGY

Experts in Home Sampling

चिकित्सा के बाद परीक्षण

Dr. Singhal's Path...
A COMPLETE DIAGNOSTIC CENTRE

...andeep Singhal
M.D. (Path) MAMC

10/03/2007
MRS. SHARMILA DUTTA
Age 42 Yrs.
Srl.No.
Sex F

...NOLOGY - SEROLOGY
...level
181

AGE	NORMAL VALUE
0-1	0 - 29
1-2	0 - 49
2-3	0 - 45
3-9	0 - 52
ADULT	0 - 60

...ATOLOGY

Name	Value	Unit	Normal Value
...GLOBIN (HB) ...haemoglobin Method	12.60	gm/dl	11.0 - 16.0

...l diagnosis should be based on a co-relation of the test results with the patient's clinical history. In case ... the lab immediately. Not to be used for Medico Legal Purposes

Experts in Home Sampling

POST

रोगी का चिकित्सा से पूर्व IgE स्तर 426 एवं हीमोग्लोबीन 10.4 था, मात्र 5 माह के योगाभ्यास के पश्चात IgE स्तर 181 एवं हीमोग्लोबीन स्तर 12.5 हो गया है।

मेरे बेटे की आयु 15 वर्ष है। पिट्यूटरी ग्रंथि के कार्य ठीक से नहीं होने के कारण से हॉरमोन एवं पुरुष हॉरमोन टेस्टोस्टीरोन जांच बिल्कुल नहीं के बराबर थी। इस कारण से मेरे बेटे का लड़की जैसा व्यवहार एवं शरीर अवयस्क हो गई थी। मैंने पतंजलि योगपीठ आकर चिकित्सीय एवं प्राणायाम का परामर्श लिया। 6 माह चिकित्सा उपरांत मेरे बेटे का ग्रोथ हारमोन टेस्टोस्टीरोन बढ़ने लगा। चिकित्सा पूर्व जीएच 0.1 एवं टेस्टोस्टीरोन 20 था। चिकित्सा के पश्चात जीएच 0.48 एवं टेस्टरोन 541.5 है। मेरे बेटे के चिकित्सा देश के बड़े-बड़े हास्पिटल में चिकित्सा करवायी थी। लेकिन हर जगह निराशा हाथ लगी। स्वामी जी की कृपा से मेरा बेटा पूर्णरूप सामान्य हो गया है। यह चमत्कार से कम नहीं है।

शिखर त्यागी, मुरादाबाद

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण

LABORATORY REPORT

Specialty Ranbaxy Limited
CLINICAL REFERENCE LABORATORIES

KANPUR - 208 012
UTTAR PRADESH, INDIA
REFERRING DOCTOR

DRAWN 24/12/2001 | RECEIVED 25/12/2001 | REPORTED 25/12/2001 18:20

PATIENT NAME: MASTER TYAGI HIMANSHU
AGE: 11 Years | SEX: Male | PATIENT ID: 109

TEST REPORT STATUS: FINAL

RESULTS	IN RANGE	OUT OF RANGE	REFERENCE RANGE	UNITS
THYROID PANEL I				
TRIIODOTHYRONINE (T3)	106.7		86.0 - 187.0	NG/DL
THYROXINE (T4)	6.8		4.5 - 12.5	µG/DL
TSH (RIA)	2.19		0.40 - 5.00	µIU/ML
TESTOSTERONE, TOTAL				
TESTOSTERONE, TOTAL	< 20.0		L 20.0 - 560.0	NG/DL
FSH & LH EVALUATION				
LUTEINIZING HORMONE	0.42		0 - 10	mIU/ML
FOLLICLE STIMUL HORMONE	2.30		0.0 - 10.0	mIU/ML
LH/FSH RATIO	0.18		0.00 - 2.00	
GROWTH HORMONE				
HUMAN GROWTH HORMONE	0.1		0.00 - 7.00	NG/ML

TOTAL TESTOSTERONE

Decreased levels are found in Hypogonadism, Orchidectomy, Estrogen therapy, Klinefelter's Syndrome, Hypopituitarism and Hepatic Cirrhosis.

TOTAL TESTOSTERONE

Testosterone is responsible for the development of secondary sex characteristics. Low levels of Testosterone are helpful in evaluating Hypogonadal states.

Total Testosterone is expressed in ng/dL. Division of the value by 100 would yield ng/mL.

Important: The sensitivity of the test Total Testosterone is 20.0 ng/dL. Values below this are reported as less 20.0 ng/dL.

Test Technique: Chemiluminescence.

DR. SUNEDHA [illegible]
Director - Operations

Page 1 of 3

PRE

चिकित्सा के बाद परीक्षण

Raja Medicare Diagnostics — Dr. Akhil Agarwal, M.B.B.S., D.C.P., CONSULTANT PATHOLOGIST

LABORATORY: H-47, Lajpat Nagar Moradabad
SATELLITE CENTRE: Opp. Amitab School, Palace Road, Moradabad. : Yash Hospital, Kanth Road, Moradabad.

PATIENT NAME: Mr. SHIKHAR — Male
REFERRED BY: DR. SUBHASH CHAND MAYANK
SAMPLE: BLOOD.

INVESTIGATIONS	RESULT	UNITS	NORMAL-RANGE
HUMAN GROWTH HORMONE	0.48	ng/ml	
TESTOSTERON (TOTAL)	541.50	ng/dl	

REFERENCE RANGE (Human Growth Hormone):

Age	Range
13 Yrs	0.1-7.9
14 Yrs	0.09-7.1
15 Yrs	0.1-7.8
16 Yrs	0.08-11.4
17 Yrs	0.22-12.2
18-19 Yrs	0.97-4.7
ADULT MALE	0.36-5

REFERENCE RANGE (Testosteron):
MALE: < 50 Yrs : 166-877
50 Yrs & > : 156-563

*done at metropolis, mumbai.

Dr. Akhil Agarwal

रोगी का चिकित्सा से पूर्व ग्रोथ हारमोन .1 और टेस्टोस्टीरोन 20 से कम था। प्राणायाम एवं चिकित्सा के पश्चात ग्रोथ हारमोन 0.45 एवं टेस्टोस्टीरोन 541.50 हुआ है।

जीर्ण ज्वर (Chronic Fever)

सन् 2007 में मुझे मलेरिया हुआ जिसे चिकित्सक डायगनोस नहीं कर पाये और टायफायड मानकर इलाज करने लगे। एक महीने तक लगातार एंटीबायटिक देते रहे परंतु ज्वर नहीं उतरा। तत्पश्चात मुझे अस्पताल में भर्ती होना पड़ा। वहां से आने के पश्चात शरीर में 100 तापमान रहा। इसके बाद स्वास्थ्य और अधिक खराब रहने लगा। एक दिन अचानक सीने में बहुत तेज दर्द हुआ चिकित्सक ने ईसीजी कराने को कहा। ईसीजी कराया तेा वह ठीक निकला तत्पश्चात एचबी कराने पर 5.6 निकला उसके बाद कारण खोजने हेतु बहुत सारे टेस्ट कराये गये परंतु पता नहीं चला। धीरे-धीरे पाचनक्रिया खराब रहने लगी। भूख नहीं लगती थी, खाने पर खाना पचता नहीं था। एक-एक हफ्ता नींद नहीं आती थी, शरीर तपता रहता था, लेटने पर सांस नहीं आता था। मैं स्वामी विवेकानंद सरस्वती विद्या मंदिर में अर्थशास्त्र की लेक्चरार हूँ। बच्चों को पढ़ाना मुश्किल होता था। पढ़ाते-पढ़ाते आंकड़े भूल जाती थी। जीवन बोझ बन गया था। मेरा बेटा तब 6 वर्ष का था। उसकी चिंता रहती थीं। डिप्रेशन होने लगा था और लगने लगा था कीं लीवर कैंसर तो नहीं हो गया। सोचने का कारण मेरी माँ को लीवर कैंसर था। जिसके कारण मेरे बचपन में ही उनकी मृत्यु हो गयी। पिता हार्ट के मरीज थे जिसके कारण उनकी भी जल्दी ही मृत्यु हो गयी तब मैं मात्र 12 वर्ष की थी। एलोपैथिक की एक गोली लेने से दस्त शुरू हो जाते थे इसलिए मैं होम्योपैथी तथा आयुर्वेदिक दवाई लेती थी किन्तु लाभ नहीं होता था। स्पेशल डाइट पर जाने पर एक महीने में 8 एचबी होता था और एक हफ्ते में ही 5.6 हो जाता था। चिकित्सक के कहने पर बोन मेरौ टेस्ट (Bone Marrow Test) कराया किन्तु पता नहीं लगने पर अन्य टेस्ट मैंने नहीं कराया। मैंने प्राणायाम किया तथा आपके आश्रम के वैद्य जी को दिखाया। पहला चमत्कार गिलोय लेने पर मेरा 10 वर्ष का बुखार खत्म हो गया और उसके पश्चात प्राणायाम व आपकी कृपा से धीरे-धीरे एचबी बढ़ने लगा आज एचबी 11.6 है। मैं पिछले 1 वर्ष से लगातार 1300 छात्रों को सिखाया हे। आज मैं जो भी हूँ। यह सब आपके आशीर्वाद से ही हूँ।
कविता रस्तौगी, एम-2 ब्लाक-7, सेक्टर 2, साहिबाबाद, (यू०पी०)

चिकित्सा से पूर्व परीक्षण | चिकित्सा के बाद परीक्षण

RAMA PATHOLOGY LABORATORY AND HORMONE CENTRE
J-68, Patel Nagar-I, Opp. Old Bus Stand, Hapur Road, Ghaziabad (U.P.)
FULLY COMPUTERISED LAB

Dr. Rajeev Goel
M.B.B.S., M.D.
Consultant Pathologist

PHONE :
TIME : 8 A.M. To 8 P.M.
SUNDAY : 8 A.M. To 2 P.M.

Patient's Name	KAVITA	Age/Sex	35F
Referred By	DR VIPIN VARSHNEY	Date	23-1-07

INVESTIGATION : HAEMOGRAM & PLATELET COUNTS

TEST NAME	RESULT	REFERENCE RANGE
Haemoglobin (Cyanmethemoglobin method)	5.6 gm%	Adults (M) 13.5-18.0 gm%, (F) 11.5-16.4 gm%, Old Age (M/F) 11.0-17.5 gm%
Total Leucocyte Count (TLC)	5400 cells/cumm	Adults (M/F) 4,000-11,000 cells/cumm
Differential Leucocyte Count (DLC)		Adults
Polymorphs	70%	40-75%
Lymphocytes	26%	20-45%
Eosinophils	03%	01-06%
Monocytes	01%	02-10%
Basophils	-	00-01%
Atypical Cells	-	00-00%
Erythrocyte Sedimentation Rate (ESR)		
Wintrobe Method	41 mm in 1st hr	00-09 mm in 1st hr (M), 00-20 mm in 1st hr (F)
Platelet Counts	3.2 lakhs/cmm	1.5-4.5 lakhs/cmm

Advice:- GBP for type of anemia
Reticulocyte count
S. Ferritin

Patholog[ist]

FACILITIES : BIOPSY, FNAC, BONE-MARROW, HORMONES, BLOOD TESTS, BIOCHEMISTRY, MICROBIOLO[GY]

NOT FOR MEDICO LEGAL PURPOSE.

V.K. VARSHNEY
M.B.B.S., M.D. (Path & Micro)
Consultant & Histopathologist

TIMINGS MAR TO OCT 8 AM - 8 PM
NOV TO FEB 8:30 AM TO 7:30 PM
SUNDAY EVENING CLOSED

Phone :

Date : 18/04/07 Ref. Srl. : 6 Receipt No.:

Name : MS KAVITA RASTOGI Age : 36Yr Sex : F
Ref. : SELF Co. Ref. : 139 Other Ref.:

Profile/Test	Patient Value	Units	Normal Values
HEMATOLOGY			
HEMOGLOBIN (Hb)	11.6	gm/dl.	12-18

*** end of report ***

रोगी का चिकित्सा से पूर्व हीमोग्लोबीन स्तर 5.6 ग्राम स्तर जबकि चिकित्सा के पश्चात हीमोग्लोवीन स्तर 11.6 ग्राम पाया गया।

हाथीपांव (Filaria)

मैं कांफी समय से हाथीपांव (फाइलेरिया) रोग से ग्रसित था। बहुत से चिकित्सकों से उपचार करवाया आंशिकरूप से आराम मिलने के पश्चात पुनः व्याधि और बढ़ खाती थी। चिकित्सक इसे असाध्य रोग बताता था। पर स्वामी जी की कृपा से योग एवं प्राणायाम करने से मात्र 3 माह से ही मेरी उपरोक्त व्याधि ठीक हो गई है। मेरा आत्म विश्वास बढ़ गया है। अब मैं नियमित प्राणायाम करता हूँ। स्वामी जी कृपा से मेरा जीवन धन्य हो गया। आपकी यशकीर्ति पूरे संसार में फैले और योग का झण्डा पूरे संसार में फहरे।

दीनदयाल राधेश्याम अग्रवाल, शांतिनगर सोसायटी, चाणक्यपुरी, वडोदरा

अस्थि विकार (Scoliosis & Avascular Necrosis)

मुझे 2002 में Avascular Necrosis हो गया था। काफी इलाज कराने से ठीक नहीं हुआ अन्त मैं स्वामी राम देव जी महाराज के [illegible] इलाज कराया साथ ही सुबह-शाम प्रतिदिन प्राणायाम किया अब मैं बिल्कुल ठीक हूँ। स्वामी जी को शत्-शत् नमन।

मीना चौहान, [illegible] नं० [illegible]0, एफ.पी.यू.ई. गुड़गाँव सैक्टर 23, (हरियाणा)

मेरी बेटी आरती चोपड़ा को रीढ़ की हड्डी में टेढ़ापन (Scoliosis) आ गया था। हमने तुरंत चण्डीगढ़ में डॉ0 रामबहादुर को दिखाया उन्होंने तुरंत आपरेशन करने को कहा हम बहुत घबरा गये और अगस्त 2006 को दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, हरिद्वार जाकर आचार्य बालकृष्ण जी से परामर्श किया। उन्होंने आपने आश्रम से कुछ आयुर्वेदिक औषधियां और प्राणायाम करने की सलाह दी। नियमित योग और प्राणायाम करने के बाद आरती की रीढ़ की हड्डी में काफी सुधार हुआ। पहले दायं कंधे की तरफ की हड्डी काफी उभरी हुई थी। लेकिन नियमित प्राणायाम करने के बाद से काफी सुधार है। आचार्य जी हम आपके बहुत-बहुत आभारी हैं।

प्रदीप राय चोपड़ा, म0नं0 1262, सेक्टर-21 बी, चण्डीगढ़ (पंजाब)

निम्न रक्तचाप एवम कृशता (Low BP & Underweight)

मेरा रक्तचाप हमेशा कम हो जाता था। जिसकी वजह से चक्कर आते थे कभी-कभी बेहोशी भी आ जाती थी। किन्तु स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायाम के नियमित अभ्यास से मेरा रक्तचाप 120/80 रहने लगा एवं शारीरिक कमजोरी भी दूर हो गई अब मै। पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ।

आशा शर्मा, 57-ए, त्रिलंग, (भोपाल)

आप की कृपा से मुझे नया जीवन प्राप्त हुआ, जीवन में उत्साह तब और भर गया जब मेरा वजन 53 किग्रा ही रहता था जो किसी भी प्रयत्न से नहीं बढ़ रहा था वह बढ़कर 63 किग्रा हो गया आंतों में पचाने की ताकत आ गयी मुंह में चबाने के लिए पुनः दांत निकल आये मेरे आश्चर्य का ठिकाना नहीं रहा वजन कम होना या बढ़ना तो सुना था। परंतु तीसरी बार दांत निकलना नहीं सुना था। स्वामी जी आपके आशीर्वाद योग एवं प्राणायाम के चमत्कार से संभव हुआ। मेरा ह्रदय गदगद हो गया।

योग साधक, मेहता रोड़, भरवारी, इलाहाबाद

मुझे पिछले 5 वर्षों हर्निया तथा निम्न रक्तचाप की शिकायत थी। चिकित्सकों को दिखाया उन्होंने आपरेशन की सलाह दी। मैं आपरेशन नहीं करवाना चाहता था। उन्हीं दिनों स्वामी रामदेव जी द्वारा बताये गये प्राणायाम तथा आश्रम की आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन किया। बहुत शीघ्र मेरा हर्निया तथा निम्न रक्तचाप तथा अन्य उदर संबंधी विकार बिल्कुल समाप्त हो गये। अब मैं नियमित रूप से प्राणायाम करता हूँ।

महेश मोदी, राजेन्द्र गली, मथुरा चौक, काठमाण्डू

प्राणायाम से निकला गले में फंसा दांत

मेरे मुंह में नकली दांत थे। एक बार किसी कारण से कुछ खाते समय दांत गले में फंस गये थे। तमाम कोशिशों के बाद भी जब उन्हें निकाला नहीं जा सका तो उनके कारण मेरे गले में समस्यायें उत्पन्न होने लगी। उन्हीं दिनों मैंने टीवी पर स्वामी जी द्वारा बताये गये प्राणायामों का अभ्यास करना आरंभ कर दिया तथा प्राणायाम के बाद गले में जो दांत फंस गये थे वो बाहर निकलने लगे। तब मेरे आश्चर्य की सीमा नहीं रही। कपालभाति से यह सब कुछ संभव हुआ है। मैंने दांत को संग्रहालय में प्रदर्शित करने के लिए रख दिया है।

समीर कुमार, 16/16, कटरा कालोनी, (झारखण्ड)

एक्सीडेंट के दौरान सिर में घुसे कांच के टुकड़े बिना आपरेशन किए प्राणायाम से ही निकल गए

मेरा 12/12/96 को एक्सीडेंट हो गया था। एक्सीडेंट के दौरान मैं डेढ़ घंटे तक बेहोश रहा। मेरे चेहरे के दाहिने ओर बहुत दर्द था। 19/12/96 को मेरे सिर का सीटी स्कैन हुआ। सीटी स्कैन की रिपोर्ट में फ्रान्टल भाग में हेमारौजिक लीजन (Heamaorrgic Lesion) आया, साथ ही कुछ छोटी अस्थीय वृद्धि का भी पता चला था। जिस कारण मैं काफी परेशान था। मेरे एक मित्र ने आस्था चैनल पर स्वामी रामदेव जी का कार्यक्रम देखने की सलाह दी। मैंने कार्यक्रम देखकर प्राणायाम अभ्यास करना शुरू कर दिया। अब मुझे दो वर्ष योग एवं प्राणायाम करते हुए हो गये हैं। योग एवं प्राणायाम का नियमित अभ्यास करने से मुझे आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त हुआ है। मेरे सिर में कांच के टुकड़े धंस गये थे जो बिना किसी आपरेशन के बाहर निकल आये हैं। मैं पहले चल नहीं पाता था पलंग पर ही पड़ा रहता था अब मैंने चलना-फिरना आरंभ कर दिया है। प्राणायाम मेरे जीवन में जीवनदायी बना है। अब मैं नियमित रूप से योग एवं प्राणायाम करता हूँ।

पुष्पराज, 2 ए, 29, सेक्टर-8, भिलाई

नवम अध्याय

योग क्रांति, जन जागृति और मीडिया का नव परिदृश्य

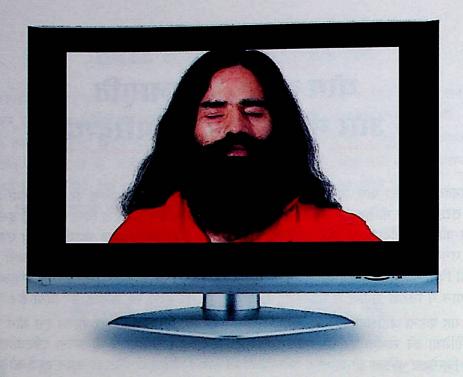
स्वामी रामदेव जी द्वारा योग, प्राणायाम, आयुर्वेद एवं भारतीय मूल्यों की स्थापना पर किया गया अध्ययन बताता है कि किस तरह उन्होंने मीडिया से लेकर विश्व जनमानस को झकझोर कर रख दिया है। कोई इसे आश्चर्यजनक बताता है तो कोई इसे दैवीय तो कोई खगोलीय घटना जैसा विस्मयपूर्ण। आज स्वामी रामदेव एक महामना माने जाते हैं एवं उनका योग [illegible] मर्ज़ और कर्ज़ से सिसकती, दम तोड़ती मानवता के लिये संजीवनी लेकर आई है। स्वामी जी की दिव्य दृष्टि से करोड़ों का देह देवालय बना तो करोड़ों ने नवजीवन के सृजन का संकल्प लिया। स्वामी जी के अभियान ने निराश समाज में नई उर्जा का संचार एवं नवजीवन सा उत्साह भर दिया है।

साथ ही यह कहना अतिशयोक्ति नहीं होगा कि जनमानस के उर्वरक पटल पर रोपित इस योग संस्कृति में जन संवाद एवं मीडिया की सार्थक एवं उल्लेखनीय भूमिका भी रही है। मीडिया ने भी अपना दृष्टिकोण बदला, अपनी उपयोगी एवं जिम्मेदार भूमिका को पहचाना तथा स्वामी जी द्वारा निर्देशित जनहित के महान कार्य को संवादसूत्र प्रदान किया। सीधे ही अगर निम्न तथ्यों का अध्ययन कर देख लें तो इस उपक्रम की व्यापकता एवं गहराई का आभास हो जायेगा। साथ ही स्वामी जी द्वारा ऋषि संस्कृति से लेकर कृषि क्रांति तक को आहूत करने की दूरगामिता का ज्ञान भी।

(क) योगान्दोलन और इलेक्ट्रॉनिक मीडिया

योगांदोलन के विस्तार में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया की विशिष्ट भूमिका है। इसके माध्यम से आज लोग अपने घरों में ही योग का वृहद रूप देख कर उसको जानते समझते हैं, अपनाते हैं। हमारे योग शिविरों में आ कर जितने लोग योग को अपनाते हैं, सीखते हैं उससे कहीं सैकड़ों गुना ज्यादा लोग टी वी देख कर इसे सीख रहे हैं। इलेक्ट्रॉनिक मीडिया का सबसे अहम् योगदान यह हो रहा है कि इसके जरिए विदेशों में योगांदोलन का बहुत तेजी से विस्तार हो रहा है। आस्था इन्टरनेशनल चैनल सहित अन्य जो भी चैनल योग कार्यक्रमों को विदेशों में दिखा रहे हैं, इससे विश्व जन मानस योग को आत्मसात कर रहा है और हम आश्वस्त हैं कि शीघ्र ही सम्पूर्ण विश्व निरामय एवं अध्यात्ममय होगा। देश से लेकर विदेश तक घर-घर में योग को मात्र 4-5 वर्षो में पहुंचा पाने की जो यह आश्चर्यजनक सफलता है यह इलेक्ट्रानिक मीडिया के बिना संभव नहीं थी। इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ने योग के प्रचार-प्रसार में यह जो योगदान दिया है और निरंतर दे रहा है उसका बहुत लाभदायक दूसरा पक्ष यह है कि योग को अपनाने से जीवन में आया सकारात्मक परिवर्तन लोगों को आदर्श नागरिक की राह पर ले चला है। किसी भी राष्ट्र की सुदृढ़ता उसके आदर्श नागरिक ही सुनिश्चित करते हैं। यह गर्व का विषय है कि विश्व के जिन करीब 100 करोड़ लोगों को स्वामी जी योग की दुनिया में लाने में सफल हुए हैं उनकी जीवनशैली और आचार व्यवहार में सकारात्मकता बढ़ी है। इस गौरवशाली सफलता में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ने अहम् भूमिका निभाई है।

विदेशों में इलेक्ट्रॉनिक मीडिया द्वारा योग को पहुंचाने से जो स्थितियां बनी हैं हम यहाँ उनका वर्णन करना चाहेंगे। बहुत संक्षेप में यहां पाकिस्तान का सन्दर्भ स्मरणीय है। इलेक्ट्रॉनिक मीडिया की पहुंच के कारण वहां योग के बारे में लोगों को जानकारी हुई।

द फाइनेंशियल वर्ल्ड द्वारा पाकिस्तान में लोकप्रिय भारतीय हस्तियों के लिए पाकिस्तान के पाँच शहरों में सर्वेक्षण कराया गया। सर्वेक्षण में पता चला कि बाबा रामदेव ने सहस्त्राब्दि के महानायक अमिताभ बच्चन को भी पीछे छोड़ते हुए इस लोकप्रियता चार्ट में प्रथम स्थान प्राप्त किया।' द फाइनेंशियल वर्ल्ड आगे लिखता है कि '45-60 वर्ष आयु वर्ग के 42 प्रतिशत लोग यह मानते हैं कि पाकिस्तान में भारत की सबसे लोकप्रिय हस्ती हैं बाबा रामदेव।' पाकिस्तान

जैसे इस्लामिक देश में भी योग का प्रचार है यह इलेक्ट्रॉनिक मीडिया की ही देन है।

स्वामी रामदेव का योगांदोलन : टी.वी. चैनलों द्वारा सकारात्मक जीवन जीने का संदेश

ग्लोबलाइज होती दुनिया के साथ भारत ने भी तेजी के साथ कदम आगे बढ़ाए। विगत करीब दस वर्षों में विभिन्न क्षेत्रों में नई तकनीकों के प्रयोग एवं वैज्ञानिक क्षमताओं के अधिकतम उपयोग की उसकी इच्छा न सिर्फ पहले ज़्यादा प्रबल हुई, बल्कि इसके लिए उसने हर संभव प्रयास निरंतर जारी रखे हैं। परिणामस्वरूप भारतीय समाज एवं लोगों की जीवन शैली आदि पर भी चाहे-अनचाहे इसका प्रभाव निरंतर पड़ रहा है। प्रगति की रफ्तार इन 10 वर्षों में बहुत बढ़ी इससे इंकार नहीं किया जा सकता। मगर नकारात्मक प्रभाव यह हुआ कि लोगों की मानसिक शांति इस प्रगति तले कहीं दबती ही जा रही थी। प्रगति और मानसिक शांति के बीच ऐसे सामंजस्य को स्थापित करने की जरूरत महसूस की जाने लगी जो प्रगति की गति भी जारी रखे और मानसिक शांति भी न छीने तथा प्रगति के चक्कर में बिगड़ता हुआ स्वास्थ्य, पीछे छूटते पारिवारिक मूल्य एवं बढ़ती सामाजिक विषमताओं को कैसे प्रतिबंधित किया जाए कि प्रगति की दुनिया भी न छूटे और मानसिक शांति, शारीरिक स्वास्थ्य भी बना रहे। ऐसे प्रबंधन के तौर पर लोगों को स्वामी रामदेव ने पतंजलि योग शास्त्र में से एक अनमोल रत्न प्राणायाम रूपी महौषधि को ढूँढकर उस पर चलने का रास्ता सुझाया। उनके बताए इस रास्ते से एक ऐसा आधार मिल गया लोगों को जिससे वह प्रगति, मानसिक शांति एवं स्वास्थ्य तीनों को साधने में सफल हो सकें। दिन पर दिन उनके शिविरों, आयोजन में बढ़ती लोगों की संख्या उनकी लोकप्रियता को तो इंगित करती ही है। साथ ही उनकी बातों पर लोगों का अटूट विश्वास भी नजर आता है और जो बात करें सबसे सशक्त प्रचार माध्यम इलेक्ट्रॉनिक मीडिया की तो निःसंकोच यह कह सकते हैं कि स्वामी रामदेव ने इस माध्यम के सहारे पतंजलि योग शास्त्र को जन-जन तक पहुंचा कर उनके समक्ष एक अच्छे संपूर्ण जीवन की दुनिया खोल दी और यह भी सत्य है कि जिस भी चैनल ने स्वामी रामदेव के योग कार्यक्रम को दिखाया उसकी भी लोकप्रियता बढ़ गई।

इलेक्ट्रॉनिक मीडिया पर योग कार्यक्रमों के प्रसारण से सबसे बड़ा फायदा यह हो रहा है कि जिन जगहों पर शिविर आयोजित नहीं हो पा रहे थे वहां भी टी.वी. के माध्यम से स्वामी रामदेव लोगों को योग शक्ति से परिचित कराने में सफल हो रहे हैं। क्योंकि आज टी.वी. की पहुंच देश सहित विश्व के हर हिस्से में है। और तथ्य यह भी है कि विश्व के कोने-कोने में शिविरों के माध्यम से पहुंचना आसान नहीं है। भारत जैसे विशाल देश में कम समय में हर व्यक्ति तक पहुंचना आज इलेक्ट्रॉनिक माध्यम के ही जरिए संभव है। इतना ही नहीं जब इन टी.वी. चैनलों पर स्वामी रामदेव योग के बारे में बताते हैं तो लोगों को इस सनातन विद्या योग शास्त्र के बारे में तो जानकारी मिलती ही है। साथ ही यह भी पता चलता है कि

आधुनिकता की दौड़ में बहुत आगे निकल चुके पश्चिमी देशों के लोग भी मानसिक शांति, तनाव मुक्त स्वस्थ जीवन के लिए पतंजलि योग शास्त्र पर ही निर्भर होते जा रहे हैं। एक अद्भुत अनुभूति होती है लोगों को जब स्वामी रामदेव पुरजोर शब्दों में कहते हैं कि योग के माध्यम से हम स्वस्थ विश्व का सपना पूरा करेंगे। लोगों की गाढ़ी कमाई का हजारों लाखों करोड़ रुपया जो दवाओं पर खर्च हो जाता उससे मुक्ति मिलेगी और यह भी कि योग से भ्रष्टाचार, अनाचार से भी मुक्ति मिलेगी। योग को अपने जीवन का अंग बनाने वाला व्यक्ति न सिर्फ मानसिक शांति, तनाव मुक्त जीवन पाएगा बल्कि सहिष्णु, नैतिकतापूर्ण आचरण से भी लबरेज होगा। इस तरह के नैतिकता आचरण वाले व्यक्तित्व जैसे-जैसे बढ़ेंगे भ्रष्टाचार अनाचार वैसे-वैसे स्वतः ही समाप्त होगा। स्वामी रामदेव का योग आंदोलन समग्र मानवता के लिए एक खूबसूरत वरदान है। जो टी. वी. चैनलों के कारण बहुत ही कम समय में हर तरफ लोगों को प्रभावित करने में सफल हो रहा है। साथ ही इसको प्रसारित करने वाला टी.वी. चैनल भी अधिकतम लोगों तक पहुंच रहा है। जिससे टी.आर.पी. के मामले में वह अन्य चैनलों से आगे निकलने में सफल हो रहे हैं। उनका व्यवसाय उनकी लोकप्रियता बढ़ रही है। तो स्वामी रामदेव का योग आंदोलन टी.वी. चैनलों के लिए भी वरदान से कम नहीं हैं।

टेलीविजन की भूमिका :

1. आज राष्ट्रीय एवं अंतर्राष्ट्रीय चैनलों द्वारा स्वामी जी के योग विज्ञान कार्यक्रम का 8.30 घंटे प्रतिदिन नियमित समय पर प्रसारण दिखाया जा रहा है। आस्था चैनल पर रोजाना प्रातः 5.30 बजे से 8 तक एवं सायं 8 बजे से 9 बजे तक प्रसारण होता है। इण्डिया टी.वी. पर रोजाना प्रातः 6.30 बजे से 7 बजे तक एवं सायंकाल 5 से 5.30 बजे तक प्रसारण होता है। सहारा समय (राष्ट्रीय एवं क्षेत्रीय चैनलों सहित) पर प्रातः 6.30 बजे से 7.00 बजे तक व सहारा वन पर 6.30 से 7.00 बजे तक प्रसारण होता है। आस्था इंटरनेशनल पर प्रातः 5 बजे से 7.30 बजे तक एवं सायं 8 बजे से 9 बजे तक तथा भारतीय समयानुसार स्टार न्यूज पर प्रातः 6.30 बजे से 7 बजे तक प्रसारण होता है।
2. जब से टेलीविजन का इस विश्व में प्रारम्भ हुआ, आजतक किसी भी व्यक्ति के कार्यक्रमों को इतने बड़े स्तर पर नहीं देखा गया। सौ से ज्यादा सात दिवसीय शिविरों सहित अन्य सभी कार्यक्रमों को मिलाकर अब तक 5000 घण्टे से ज्यादा रिकॉर्डिंग हो चुकी है। मात्र 3-4 वर्ष में यह सम्भवतः विश्व की अभूतपूर्व घटना है।
3. इण्डिया टुडे के अंक में प्रकाशित एक सर्वेक्षण रिपोर्ट के अनुसार भारतीय नागरिक औसतन 2 घंटे रोजाना ही टी.वी देख पाते हैं। स्वामी जी के कार्यक्रम की प्रसारण अवधि इससे लगभग चार गुना अधिक है। यही कारण है कि हर वर्ग एवं पेशे से जुड़े व्यक्ति को उसकी सुविधानुसार योग विज्ञान से जुड़ने का अवसर मिला एवं योग क्रांति दूरदराज तक आम आदमी की पहुंच में आ गई।
4. भारत के दिखाये जाने वाले लगभग 51 समाचार चैनलों की पैनी नजर स्वामी जी की योग क्रांति से जुड़े पहलुओं एवं विषयों पर टिकी रहती है। ये समय-समय पर प्रमुख रूप से स्वामी जी से संबंधित समाचारों का प्रसारण करते हैं।
5. लगभग सभी समाचार चैनल स्वामी जी पर आधारित विशेष प्रोग्राम प्रसारित करने के साथ-साथ विभिन्न प्रकार के संवादों, परिचर्चाओं में उनकी भागीदारी उत्सुकता पूर्वक करते रहे हैं।
6. जहां वर्ष 2000 के बाद सामान्य समाचार चैनलों की संख्या 13 से बढ़कर 3 गुना वृद्धि के साथ मार्च 2006 तक 51 हो गई है वहीं योग, स्वास्थ्य एवं अध्यात्म पर आधारित चैनलों की संख्या 2 से बढ़कर 5 गुना यानी 11 हो गई है। जबकि कुल चैनलों की संख्या में भी मात्रा 168 प्रतिशत की वृद्धि हुई है। इण्डिया टुडे द्वारा हाल ही में प्रकाशित सर्वेक्षण के अनुसार सन 2000 में कुल चैनलों की संख्या 112 से बढ़ कर आज 300 हुई है।
7. 108 मिलियन दर्शक घरों की संख्या के साथ आज भारत की 51 प्रतिशत आबादी टेलीविजन से जुड़ चुकी है। 65 करोड़ से अधिक व्यक्तियों से जुड़े इतने व्यापक तंत्र द्वारा स्वामी जी एवं उनके द्वारा निर्देशित योग क्रांति के प्रमुख प्रसारण किया जाना स्पष्ट संकेत दे रहा है कि योग एवं जीवन मूल्य भारतीय जनमानस में जड़ों तक रोपित, पोषित, पल्लवित एवं संस्कारित होकर स्वाभिमानी, आत्मनिर्भर, राष्ट्रप्रेमी, जागरूक एवं निरोग मानवता के निर्माण के महान अनुष्ठान संपादित कर रहा है।

8. योग, स्वास्थ्य एवं अध्यात्म पर आधारित चैनलों की दर्शक संख्या में तूफानी वृद्धि भारतीय जनमानस द्वारा स्वामी जी की योग क्रांति की स्वीकार्यता का स्पष्ट परिचायक है। आस्था चैनल पर स्वामी जी के कार्यक्रम टेलीविजन रेटिंग प्वाइंट में शीर्ष स्थान बनाये हुए है। स्वामी जी के कार्यक्रम को रोजाना औसतन 20 करोड़ लोग देखते हैं जबकि हाल ही में प्रकाशित सर्वेक्षण में बताया गया है कि औसतन मात्र 2.3 करोड़ लोग ही रोजाना फिल्में देखते हैं। यानी फिल्म देखने वालों से 8.7 गुना लोग स्वामी जी का योग विज्ञान कार्यक्रम देखते हैं।
9. स्वामी जी का योग विज्ञान कार्यक्रम सबसे ज्यादा अवधि तक देखे जाने वाले कार्यक्रमों में शीर्ष स्थान पर है। अगर आकलन करके देखा जाये तो शायद यह इस आधार पर ऐसे विश्व रिकार्ड के रूप में दर्ज होगा जिसे तोड़ा जाना इस धरा पर दुश्वार होगा।

(ख) योगांदोलन और प्रिंट मीडिया

योग की चर्चा जितनी आज प्रिंट मीडिया में हो रही है, इसके पहले कभी नहीं हुई थी। वही प्रिंट मीडिया यह सब कर रहा है जो पहले ऐसी बातों को कहीं कोने में भी जगह देने में हिचकता था। यह नकारात्मक सोच वाली स्थिति जो बरसों बरस से चली आ रही थी उसमें बदलाव अनायास आया हो ऐसा नहीं है। वास्तव में हुआ यह कि जब योग को अंतिम व्यक्ति तक पहुंचाने के प्रयास शुरू हुए और खास यह कि यह प्रयास पहले के सारे प्रयासों से एकदम अलग तरह के थे तो यह सभी के लिए एक कौतूहल का विषय बन गया। प्रिंट मीडिया के लिए भी। उसे यह जरूरी लगने लगा कि कौतूहल का विषय बन चुकी चीज को बेहतर ढंग से न सिर्फ़ जाना जाए बल्कि जनमानस तक यह अच्छे से पहुंचे इसके लिए उपयुक्त जिक्र भी किया जाए, और उपयुक्त स्थान मिले यह भी सुनिश्चित हो।

योग को ले कर प्रिंट मीडिया में जो यह परिवर्तन आया इसके लिए हम यही चाहेंगे कि योगांदोलन के जरिए स्वामी रामदेव ने योग को उस दुनिया से बाहर निकाला जिस दुनिया में आमजन जाने के लिए स्वयं को तैयार नहीं कर पाता था। योग को सीधे सामान्य जन की दुनिया में पहुंचाने का एकदम अनूठा काम है योगांदोलन। इस अनूठे काम को प्रिंट मीडिया ने निरंतर सम्मानजनक स्थान देना प्रारंभ किया है। योग से संबंधित चर्चा को प्रिंट मीडिया ने भगवाधारियों का अनुष्ठान या पूजा पाठ कह कर हाशिए पर डालने के चलन से स्वयं को अलग करने का प्रयास भी प्रारंभ किया है। अब कोई भी अखबार, पत्रिका उठा कर देखिए योग के लिए उसमें खास स्थान, खास चर्चा अवश्य मिलेगी। तमाम पत्र-पत्रिकाओं ने तो योग के लिए एक कालम या एक स्थान ही निश्चित कर रखा है। दरअसल यह जो परिवर्तन हुआ यह तब तक संभव नहीं था जब तक कि तथ्यो का वैज्ञानिक मूल्यांकन न किया गया हो। स्वामी जी ने यही किया। आज के दौर में लोगों का मन अन्ततः उसी चीज को अंगीकार करेगा जो आधुनिक विज्ञान की कसौटी पर खरी उतरे। इसीलिए स्वामी जी ने योग को आधुनिक विज्ञान की कसौटियों पर कसने का कार्य प्रारंभ किया। प्रिंट मीडिया की नजर यह प्रयास अछूती नहीं रही।

योग शिविरों, इलेक्ट्रॉनिक माध्यमों तथा अन्य जरियों से योग के प्रचार-प्रसार को जैसे-जैसे गति मिलती गई, प्रिंट मीडिया में उसके लिए वैसे-वैसे स्थान बढ़ता गया। स्वामी जी ने योग को ऐसे रूप में समाज के सामने रखने का प्रयास किया कि वर्तमान समाज को उसे अपनाने या उसके साथ अनुकूलन में जरा भी दिक्कत न हो। यही वह वजह है कि जो योग पहले क्लिष्टता का आवरण ओढ़े कुछ लोगों तक सीमित था वह तेजी से फैल गया। सच मायने में योग के प्रसार के लिए जो आंदोलन पिछले 5-6 वर्षों पहले प्रारम्भ हुआ, वह अब वैश्विक योग आंदोलन का रूप ले चुका है। यह भारतीय प्रिंट मीडिया के स्वरूप में आया एक बहुत बड़ा, बहुत महत्वपूर्ण परिवर्तन है। यह इस बात का भी सूचक है कि वैश्विक व्यावसायीकरण के युग में भी भारतीय मीडिया व्यावसायिक मुद्दों के अलावा सामाजिक मुद्दों को भी अपनी प्राथमिकता की सूची में रखता है। जैसे आजादी से पहले स्वाधीनता सेनानियों ने अपने विचारों अपने प्रयासों से भारतीय प्रिंट मीडिया को एक सुदृढ़ आधार प्रदान कर, आजादी के आंदोलन को गति दी, उसे धार प्रदान की तथा देश की आजादी के मुद्दे को सबका प्रमुख मुद्दा बना दिया। वैसे ही आजादी के बाद स्वामी जी का योगांदोलन कुछ इसी रूप में सामने आया। प्रिंट मीडिया ने योग को ले कर अपने पिछले सारे नजरियों को उलट कर रख दिया है। वैसे ही जैसे जनमानस का यह विचार बदल गया कि योग गृहस्थों या आमजन के वश से बाहर की चीज है। आजादी के बाद की महत्वपूर्ण घटनाओं में दर्ज होने वाला यह परिवर्तन योग के सन्दर्भ में प्रिंट मीडिया के बदले

नजरिए के लिए जाना जाएगा।

प्रिंट मीडिया के इस परिवर्तन से अन्य क्या लाभ हुए इसका जिक्र तो यहां स्थानाभाव के कारण संभव नहीं है लेकिन योग आंदोलन को क्या लाभ हो रहे हैं इसका वर्णन जरूर करना चाहेंगे। कहा जा चुका है कि पहले योग या इस तरह की बातें तथाकथित सेकुलरों की भेंट चढ़ जाती थीं लेकिन योग आंदोलन ने परिस्थितियां बदल दीं। हक़ीक़त को सेकुलरिज्म या किसी बहाने से ठिकाने लगाना संभव नहीं हुआ। सच को हमेशा के लिए दबाया नहीं जा सकता। सच को मारा नहीं जा सकता है। वह अटल है, ऐसे ही योग का सच अटल है। उसे भी नकारा नहीं जा सकता। प्रिंट मीडिया ने योग के प्रति अपना नजरिया रातोंरात नहीं बदला। प्रारंभ में उसमें हिचक थी वो समय के साथ जल्दी ही समाप्त हो गई। स्थिति यह थी कि जैसे-जैसे योग की तस्वीर साफ होती गई प्रिंट मीडिया की कौतुहलता बढ़ती गई। वह योग को ले कर उस भावना से अलग होता गया जो पहले उसके पांव रोकती थी। नई सकारात्मक भावनाओं के साथ प्रिंट मीडिया ने पहले के उलट योग के लिए, योगांदोलन के लिए सहयोगात्मक रवैया अपनाया। आंदोलन की बातों को उपयुक्त महत्व देना प्रारंभ किया, लोगों तक योग के संदेश को पहुंचाने के लिए बातों को ठीक सन्दर्भ दिया। प्रिंट मीडिया का यह सहयोग जो प्रारंभ में कौतुहलतापूर्ण था, आगे चल कर जल्दी ही अच्छे प्रयास, संपूर्ण विश्वास और सहयोग में बदल गया। इस सहयोगात्मक रवैए का इस देश की जनता को लाभ मिल रहा है। योग को शहर, बाजार, गांव-गांव तक पहुंचाने में प्रिंट मीडिया से भारी मदद मिली है और यकीन यह भी है कि यह सदैव मिलती रहेगी।

शहर में आबादी का एक हिस्सा अपनी सुबह की शुरुआत अखबारों से करता है। पत्रिकाएं भी लोग पढ़ते हैं और इनसे उन्हें सिर्फ़ सूचनाएं ही नहीं मिलतीं बल्कि उनके जीवन पर भी बड़ा प्रभाव पड़ता है। ऐसे ही विभिन्न शहरों में आयोजित होने वाले योग शिविरों की ही बात करें तो जब समाचार पत्रों में शिविर के आयोजन की सूचना आती हैं और लोग उसे पढ़ते हैं तो अपनी समस्याओं के समाधान के लिए उत्सुक व्यक्ति इन शिविरों की तरफ भारी संख्या में चल देते हैं। शहरों में लोग योग की तरफ रुख करते हैं, तो इसमें बड़ी भूमिका प्रिंट मीडिया से मिली सूचना की होती है। प्रिंट मीडिया सूचना देने की अपनी जबरदस्त क्षमता के चलते ही शहर वासियों को योग की समुचित सूचना देकर इसके विस्तार में महत्वपूर्ण योगदान देता है। योग को गांव-गांव तक या देश के कोने-कोने तक पहुंचाने में मीडिया की दुनिया अहम् भूमिका निभा रही है। बाजार में योग या इससे संबंधित साहित्य को स्थापित करने में जहां इससे संबंधित विज्ञापन सूचनाओं को तेजी से विस्तार देते हैं वहीं इसके पूरे साहित्य को प्रिंट मीडिया और आगे बढ़ाता है। इससे एक लाभ यह भी होता है कि छोटी-छोटी जगहों तक में जो कुत्सित विचारों वाले अश्लील साहित्य आम जनमानस को पथ भ्रष्ट कर रहे हैं, प्रिंट मीडिया द्वारा योग को वहां तक पहुंचाने पर सकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। लोग योग साहित्य की ओर आकर्षित हो रहे हैं जो एक अच्छा संकेत है। युवा वर्ग जो अश्लील साहित्य के अंधेरे में पथभ्रष्ट हो रहा है, उसे योग के उजाले में अपनी राहें ढूंढ़ना आसान हो रहा है। भटकाव की जिंदगी से बाहर निकलने का रास्ता पा गया है वह। यह स्थिति समाज में नैतिकता की सुदृढ़ स्थापना में भी अहम भूमिका निभा रही है। और सब बातों की एक बात यह कि विज्ञापनी शक्ति के चलते जिस खान-पान पिज्जा-कोला संस्कृति ने लोगों का स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित कर रखा हैं उस पर भी योग का विस्तार प्रभाव डाल रहा है। खान-पान के प्रति लोग सचेत हो रहे हैं, जिसका सकारात्मक प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर भी पड़ रहा है। जब शरीर स्वस्थ हो रहा है तो सोच भी प्रभावित होगी। सकारात्मक सोच की मानसिकता का निर्माण होगा।

योगांदोलन में प्रिंट मीडिया की भूमिका व वर्तमान में इसका स्वरूप

1. देश में पंजीकृत 60,413 अखबारों एवं पत्र-पत्रिकाओं की 15 करोड़ 67 लाख 19 हजार 2 सौ 09 की प्रसार संख्या वाले प्रिंट मीडिया में नियमित रूप से स्वामी जी से संबंधित लेख एवं समाचार प्रमुखता से एवं नियमित प्रकाशित होते हैं। विश्व के विभिन्न देशों में प्रकाशित होने वाली पत्र-पत्रिकाएं व अखबारों आदि में प्रकाशित होने वाले लेख इसके अतिरिक्त हैं।
2. देश में अंग्रेजी के अतिरिक्त 22 अन्य भाषाओं में प्रकाशित पत्र-पत्रिकाओं से जुड़े 67 करोड़ पाठकों को स्वामी जी द्वारा दिये गए राष्ट्रप्रेम, आदर्श जीवन शैली, मानवता एवं निरोग जीवन से संबंधित संदेश से नवजीवन की प्रेरणा मिल रही है।

3. देश के प्रिंट मीडिया में जहां पहले अपराध एवं नकारात्मक घटनाएं प्रमुख स्थान पाती थी, वहीं आज स्वामी जी के सकारात्मक विचार एवं मार्गदर्शन मुखपृष्ठ पर एवं प्रमुखता के साथ प्रकाशित होते हैं। जबकि इतिहास में योग, अध्यात्म व सांस्कृतिक मूल्यों की खबरों को सौतेला सा स्थान देकर मीडिया अपने कर्त्तव्य की इतिश्री कर लेता था।
4. जहां-जहां स्वामी जी का योग शिविर होता है वहां सारा क्षेत्र योगमय हो जाता है। राष्ट्रीय, क्षेत्रीय एवं स्थानीय अखबारों एवं पत्रिकाओं ने योग विशेषांक प्रकाशित कर प्रिंट मीडिया जनमानस की धारा के अनुरूप व्यवहार करता है। कश्मीर से कन्याकुमारी तक एवं कच्छ से पूर्वांचल प्रदेशों तक देश के विभिन्न शहरों में अब तक स्वामी जी के सान्निध्य में शताधिक विशाल 7 दिवसीय गैर आवासीय योग विज्ञान शिविरों का आयोजन हो चुका है। जिनमें औसतन 60 हजार से एक लाख व्यक्ति प्रति शिविर में प्रत्यक्ष रूप से स्वामी जी से योगलाभ प्राप्त कर चुके हैं। इस तरह कुल एक करोड़ से अधिक व्यक्ति प्रत्यक्ष रूप से निरोगी जीवन का योगमंत्र जान चुके हैं।
5. इसके अतिरिक्त स्वामी जी के सान्निध्य में 17 आवासीय योग शिविर, 2 हार्मोन परीक्षण शिविर एवं [illegible] अन्य चिकित्सीय परीक्षण शिविर आयोजित किये जा चुके हैं जिनमें योग को आधुनिक विज्ञान के पैमाने पर प्रमाणित करने की दिशा में महत्वपूर्ण शोधकार्य एवं दस्तावेजीकरण हुआ है। प्रिंट मीडिया ने इनके परिणामों को प्रमुखता से प्रकाशित कर वैज्ञानिकों सहित आम आदमी को संवाद प्रदान किया एवं योग के महत्व पर रोशनी डाली।
6. इसके अतिरिक्त स्वामी जी के सान्निध्य में योग, प्राणायाम, आयुर्वेद एवं भारतीय मूल्यों की स्थापना का विश्वविजयी अभियान अपने प्रथम चरण में देश की सीमाओं को लांघकर ब्रिटेन तक जा पहुंचा है जहां पर भारतीय मूल के निवासियों के आग्रह पर चार योग विज्ञान शिविर आयोजित किये जा चुके हैं। ब्रिटेन में लगभग 50,000 शिविरार्थियों ने प्रत्यक्ष रूप से शिविरों में भाग लेकर सारे पश्चिमी देशों को विस्मय में डाल दिया है। खास तथ्य यह है कि 14 प्रतिशत शिविरार्थी गैर भारतीय मूल के थे। ब्रिटेन के निवासियों ने कभी नियमित रूप से इतने वृहत पैमाने पर सामाजिक भागीदारी नहीं देखी। वहां के सारे मीडिया ने प्रमुखता से योग क्रांति को स्थान देकर इसे वैश्विक पटल पर रखा। शिविरार्थियों के अलावा मन्दिर, मस्जिद, गुरुद्वारा, चर्च व अन्य सामुदायिक केन्द्र व विभिन्न सामाजिक संस्थानों द्वारा आयोजित कार्यक्रमों में सम्मिलित होकर ब्रिटेन के अनेक मंत्रियों, सांसदों, जनप्रतिनिधियों, उद्योगपतियों एवं शीर्ष व्यक्तियों ने स्वामी जी से योग लाभ प्राप्त किया।
7. शिविर के दौरान पहली बार ऐसा देखने में आया है कि पत्रकार न केवल पूरे 7 दिवसीय शिविर में परिवार सहित भाग लेते हैं अपितु नियमित एवं मौलिक कवरेज के लिये शिविर स्थल पर प्रातः 5 बजे से उपस्थित रहते हैं एवं स्वामी जी के उद्‌बोधन को विस्तृत रूप से प्रकाशित करते हैं। अन्यथा प्रचलित प्रथा एवं समय सारिणी के अनुसार प्रातःकाल का यह समय पत्रकारों के लिये अनुकूल नहीं है।
8. स्वामी जी ने क्या कहा, कितने साधक आये, व्यवस्था कैसी थी, किसे कितना लाभ हुआ, आहार में क्या बताया, प्राणायाम की क्या विधि समझाई, कौन सा घरेलू नुस्खा बताया, कौन से लाइलाज रोगों को ठीक होते देखा, राष्ट्र प्रेम का क्या संदेश दिया, कौन सा सामयिक मुद्दा स्वामी जी ने छेड़ा, स्वामी जी की सामाजिक विषयों पर क्या प्रतिक्रिया थी ? आदि प्रमुख समाचार बन जाते देखे गए।
9. आज स्वामी जी द्वारा दिये गये नारे (स्लोगन) जैसे 'ठंडा माने टॉयलेट क्लीनर', 'बर्गर माने बरबादी का घर' आदि बच्चों-बच्चों की जुबान पर हैं।
10. देश के लगभग सभी शीर्ष प्रकाशनों, अखबारों एवं पत्रिकाओं द्वारा कवर स्टोरी अनेक बार प्रकाशित की जा चुकी है। यह दर्शाता है कि आज पाठकों में योग का विषय सबसे ज्यादा पठनीय , ज्ञानवर्धक एवं उपयोगी बन चुका है। इसी ने सभी प्रकाशनों में प्रतिस्पर्धात्मक गति से स्वामी जी को प्रकाशित करने की पहल को जन्म दे दिया है।
11. स्वामी जी द्वारा निर्देशित योग क्रांति के पुनर्भव के व्यापक प्रभाव का सहज प्रमाण यही है कि आज योग, धर्म, अध्यात्म, आयुर्वेद एवं पारिवारिक मूल्यों के विचार प्रवाह में रत पत्रिकाएं ही देश की शीर्ष प्रथम एवं द्वितीय स्थान पर हैं।

12. योग, धर्म, अध्यात्म, आयुर्वेद एवं पारिवारिक मूल्यों के विचार प्रवाह में रत पत्रिकाओं की संख्या में अप्रत्याशित रूप से पिछले 6 वर्षो में बढ़ोतरी हुई है। आज रजिस्ट्रार ऑफ न्यूजपेपर्स से उपलब्ध आंकड़ों के विश्लेषण से पता चलता है कि इस तरह की कुल 209 पत्रिकाएं भारतीय नागरिकों द्वारा एवं 111 पत्रिकाएं 28 विदेशी पंजीकृत मिशनों एवं ट्रस्टों द्वारा प्रकाशित की जा रही हैं।
13. आज उपरोक्त विषयों से संबंधित पत्रिकाओं एवं अखबारों की प्रसार संख्या ही 20 मिलियन के जादुई आंकड़े को पार कर चुकी है। जो कि देश में प्रिंट मीडिया की कुल प्रसार संख्या का 12.76 प्रतिशत है। जबकि रोचक तथ्य यह है कि मात्रा 1 मिलियन से कम प्रसार संख्या वाले मीडिया जगत ने ही देश में आजादी का बिगुल इस तरह बजा दिया था कि देश का बच्चा-बच्चा अपनी मातृभूमि को गुलामी की जंजीरों से मुक्त करने के लिये शहादत देने का तैयार था।
14. प्रिंट मीडिया द्वारा [illegible] हस्ती (सेलेब्रेटी स्टेटस) की मान्यता मिलने के बाद भी स्वामी जी मीडिया के साथ उसी सरल, सहज एवं अ[illegible]ारिक [illegible] और वही अंतरंग मधुरता से मिलते हैं कि अनेक बार पत्रकार भी महामना के इतने सरल होने से अभि[illegible] [illegible] तीन वर्षों में ही स्वामी जी औसतन छह घंटे रोजाना के हिसाब से कुल 3,94,200 मिनट का समय मी[illegible] [illegible] कर चुके हैं। इससे महामना स्वामी जी के पारदर्शी जीवन की स्पष्ट प्रतिछाया मीडिया के आईने में [illegible]

(ग) रे[illegible] की भू[illegible]

भार[illegible] [illegible]डियो [illegible] जिसका विस्तार 18.57 करोड़ श्रोताओं तक जा पहुंचा है एवं जहां आम श्रोता औसतन 90 मिनट [illegible] सुनत[illegible] - द्वारा स्वामी जी एवं उनके द्वारा निर्देशित योग क्रांति संबंधित समाचार एवं विषयों को समय-समय पर समाचारों एवं सामयिक विषयों पर चर्चा के रूप में प्रसारित करता रहा है। यहां तक कि जिस शहर में स्वामी जी का योग कार्यक्रम आयोजित होता है वहां के स्थानीय एफ एम बैण्ड (जो कि मूलतः हिट गाने सुनाता है) के रेडियो जो की बीच बीच में प्रमुख घटना (हैपनिंग) के रूप में स्वामी जी के योग कार्यक्रम की जानकारी देते रहते हैं। जैसे कार्यक्रम के कारण कहां और किस समय ट्रेफिक रूट में परिवर्तन है, शिविर स्थल तक जाने के क्या-क्या साधन हैं, कौनसी नई सुविधाएं आने-जाने के लिये दी गई हैं, कितने लोग भाग ले रहे हैं, साधकों एवं शिविरार्थियों की क्या प्रतिक्रियाएं हैं आदि। स्वामी जी द्वारा दिये गए संदेश उनके 'आज के विचार' बनते हैं।

(घ) जनसंवाद के अन्य माध्यमों की भूमिका

1. योग, स्वास्थ्य एवं अध्यात्म पर आधारित ऑडियो कैसेट्स बाजार रोजगार एवं आय के स्वर्णिम क्षेत्र के रूप में उभरा है। न केवल इन कैसेट्स की प्रवर्तक कम्पनियों की संख्या में भारी वृद्धि हुई है अपितु एक अनुमान के अनुसार उनके द्वारा जारी कैसेट्स की संख्या में भी पिछले तीन वर्षों में भारी बढ़ोत्तरी हुई है। दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, हरिद्वार के इलेक्ट्रोनिक विभाग दिव्य साधना द्वारा ही स्वामीजी के उद्बोधनों एवं दिव्य स्तवनों पर आधारित आडियो कैसेट्स के 16 शीर्षक / संस्करण जारी किये गए हैं।
2. योग, स्वास्थ्य एवं अध्यात्म पर आधारित सी.डी./डी.वी.डी. के बाजार का विस्तार तो पिछले 6 वर्षों में एक अनुमान के अनुसार 33 गुना हो चुका है। दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट, हरिद्वार के इलेक्ट्रोनिक विभाग दिव्य साधना द्वारा ही स्वामी जी द्वारा निर्देशित विभिन्न रोगों के उपचार एवं अन्य लाभों के लिये योग, प्राणायाम एवं आयुर्वेद के चामत्कारिक प्रयोगों एवं क्रियाओं पर 64 शीर्षक/संस्करण जारी किये गए हैं।
3. इंटरनेट युग में योग, स्वास्थ्य एवं अध्यात्म पर आधारित वेबसाईट की संख्या में अप्रत्याशित वृद्धि हुई है। एक गैर सरकारी संगठन मिशन द्वारा किये गये अध्ययन के अनुसार पूरी दुनिया में लोगों की योग के प्रति उत्सुकता एवं विश्वास बढ़ा है जिसके चलते नेट पर आज 7 लाख से ज्यादा पृष्ठों की जानकारी उपलब्ध है।
4. स्वस्थ भारत एवं स्वस्थ विश्व के संकल्प को साकार करने हेतु पूज्य स्वामी जी द्वारा 50 हजार से भी अधिक मुख्य योगशिक्षक एवं सहयोगी योग प्रशिक्षक तैयार किए गए हैं जो भारत सहित विश्व के अनेक देशों में निःस्वार्थभाव से अन्तिम व्यक्ति तक योग का संदेश पहुँचा रहे हैं।
5. दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) के दिव्य प्रकाशन द्वारा प्रकाशित साहित्य जैसे योग साधना एवं चिकित्सा रहस्य, प्राणायाम रहस्य, औषध दर्शन, वैदिक नित्यकर्म विधि, आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी रहस्य आदि की लाखों प्रतियों के प्रसार से भी योग के प्रचार को बल मिला है एवं इसे प्रचलित करने में यह साहित्य महती भूमिका निभा रहा है।

6. दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) द्वारा 11 विभिन्न भाषाओं में प्रकाशित मासिक पत्रिका 'योग संदेश' की कुल पाठक संख्या 31 लाख 50 हजार है। यह भी अत्यंत प्रभावशाली संवाद सूत्र साबित हुआ है। स्वामी जी के संदेश, नये अनुसंधान, परिणाम, आयुर्वेदिक एवं यौगिक प्रयोगों पर ज्ञानवर्धक सामग्री होने के कारण पाठक इस पत्रिका का उत्सुकता से इंतजार करते हैं। साथ ही यह पत्रिका मीडिया को भी स्वामी जी एवं योग क्रांति के संदर्भ में अवगत कराती है।
7. पतंजलि योगपीठ, बहादराबाद स्थित आधुनिकतम बहिरंग चिकित्सा विभाग में प्रतिदिन 2 से 3 हजार मरीजों को निःशुल्क रोगोपचार परामर्श दिया जाता है। साथ ही पतंजलि योगपीठ में साधना, शोधकार्य, योगप्रशिक्षण या अन्य जानकारियां लेने एवं भ्रमणार्थ आगन्तुकों की संख्या प्रतिदिन सात हजार से कहीं ज्यादा है। साथ ही पतंजलि योगपीठ एवं दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) के तत्वावधान में संचालित पूरे देश में फैले 150 से ज्यादा सेवा केन्द्रों के माध्यम से लगभग 20,000 रोगियों को निःशुल्क रोगोपचार परामर्श दिया जाता है। यह विशाल तंत्र रोग से त्रस्त मानवता को योग क्रांति का फलदायक कल्पवृक्ष प्रतीत होता है।
8. हरिद्वार एवं दिल्ली स्थित समन्वित सूचना केन्द्र द्वारा प्रतिदिन औसतन 1175 टेलीफोन कॉल के जवाब दिये जाते हैं। जिससे प्रतिवर्ष 4 से 5 लाख लोगों को मार्गदर्शन मिलता है। पतंजलि योगपीठ में प्रतिदिन 400 से 500 [illegible] पत्र व्यवहार के माध्यम से स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ प्राप्त करते हैं। इसके साथ ही ई-मेल सेवा से प्रतिदिन 300 से 500 व्यक्ति आरोग्य सेवाएं व अन्य समाधान प्राप्त करते हैं।
9. सभी वर्गों, धर्मों, क्षेत्रों एवं भाषा के लोगों ने स्वामी जी की योग क्रांति के विषय में मुखर होकर सकारात्मक प्रतिक्रियाएं दीं एवं योग को सम्पूर्ण विज्ञान प्रतिष्ठापित करने के अनुष्ठान को सम्बल दिया है।
10. योग क्रांति से जिनके हित बाधित हुये उन बहुराष्ट्रीय कम्पनियों, वर्गों एवं राष्ट्रों के षड़यंत्रों को निस्तेज करने के लिये समय-समय पर उमड़े जनसंघर्ष ने यह सिद्ध कर दिया है कि भारत का आम आदमी अब जाग गया है वह अपनी सुषुप्त अवस्था से उठकर अपने हितों के लिये सक्रिय हो रहा है।

दशम अध्याय

पतंजलि योगपीठ : संकल्पना, सेवाएं एवं स्वप्न

दिव्य योग मन्दिर ट्रस्ट एवं पतंजलि योगपीठ योग एवं आयुर्वेद की वैज्ञानिक परम्परा के द्वारा विश्व के आरोग्य हेतु यत्नशील अनुष्ठान है। अपने छोटे से कार्यकाल में ही इस मिशन ने उस उद्देश्य में सन्तोषप्रद ऐतिहासिक सफलता प्राप्त की है। योग एवं आयुर्वेद के वैदिक ज्ञान को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से स्थापित कर मानव मात्र के आरोग्य एवं सुख समृद्धि की जो कल्पना पूज्य स्वामी जी महाराज ने की थी उसे योग-प्राणायाम एवं आयुर्वेद के ऊपर व्यापक अनुसंधान एवं अभूतपूर्व दिशा दी है। आज पूज्य स्वामी रामदेव जी की 'स्वस्थ विश्व' की परिकल्पना पर आधारित यह आन्दोलन अपने अनेक प्रकल्पों के साथ मानवमात्र की अनेक प्रकार से सेवा कर रहा है। पतंजलि योगपीठ के बहिरंग चिकित्सा विभाग (ओ.पी.डी.) के प्रारम्भ होने से यह कार्य और भी गतिमान हो चला है। इस परिसर में अत्याधुनिक तकनीक पर आधारित स्वास्थ्य और अनुसंधान विषयक परीक्षणों की सभी सुविधाएं उपलब्ध हैं। इस परिसर में उपलब्ध सुविधाओं में विश्वस्तरीय आयुर्वेद चिकित्सा एवं अनुसंधान विभाग, योग प्रशिक्षण एवं अनुसंधान विभाग, नैदानिक परीक्षण एवं अनुसंधान विभाग, पंचकर्म तथा षट्कर्म चिकित्सा एवं अनुसंधान विभाग विश्व में प्रथम विशाल व अत्याधुनिक आयुर्वेद द्वारा शल्य चिकित्सा एवं अनुसंधान विभाग , आयुर्वेद व योग द्वारा चिकित्सा एवं अनुसंधान का अतिविशाल नेत्र चिकित्सा एवं अनुसंधान विभाग, औषध विकास एवं क्लीनिकल रिचर्स विभाग, आयुर्वेद व यौगिक विज्ञान द्वारा चिकित्सा प्रदान करने वाला विश्वस्तरीय आयुर्वेद दन्त चिकित्सा एवं अनुसंधान विभाग, वैदिक यज्ञशाला एवं अनुसंधान विभागों के साथ-साथ अन्नपूर्णा (विशाल भोजनशाला) एवं आवास की उच्च्व स्तरीय सुविधाएं विशेष उल्लेखनीय हैं। हमारे अन्य प्रकल्पों में अत्याधुनिक सुविधाओं तथा अन्तर्राष्ट्रीय मानक (WHO-GMP) तकनीक व लैब (G.L.P) से युक्त ISO-9001, ISO-1400, एवं ISO-18001 प्रमाणपत्र प्राप्त सम्पूर्ण भारत वर्ष की प्रथम आयुर्वेदिक औषधि निर्माण शाला दिव्य फार्मेसी, जड़ी-बूटी अनुसंधान विभाग, पतंजलि नर्सरी, गौशाला एवं पंचगव्य अनुसंधान इत्यादि के कार्य संस्था के हरिद्वार स्थित विभिन्न परिसरों में संचालित हैं। गंगोत्री स्थित साधना आश्रम एवं रेवाड़ी (हरियाणा) के घासेडा ग्राम में संचालित गुरूकुल दिव्य योग मन्दिर के अन्य महत्वपूर्ण संस्थान हैं। पतंजलि योगपीठ द्वारा जनहित के विभिन्न कार्यो का संचालन किया जाता है। इनमें स्वयंसेवकों एवं कर्मचारियों के बच्चों हेतु छात्रवृत्ति योजना, निर्धन कन्याओं के विवाह की योजना, निर्धन व्यक्तियों के लिए निशुल्क औषध व्यवस्था, विभिन्न प्रकार की प्राकृतिक आपदाओं के समय राहत सामग्री पहुंचाने की व्यवस्था, जरूरतमंद लोगों को विभिन्न प्रकार की आवश्यक वस्तुएं उपलब्ध करवाना, कुष्ठ रोगियों, अभावग्रस्तों एवं निराश्रित बच्चों के लिए सहयोग-सुविधाएं, रक्तदान शिविरों को प्रोत्साहन तथा दूरदराज के क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करवाना आदि प्रमुख हैं।

भविष्य की योजनाएं

पतंजलि विश्वविद्यालय

करोडों लोगों की संस्कार युक्त शैक्षिक आकांक्षाओं को दृष्टि में रखकर स्वामी जी की प्रेरणा से पतंजलि विश्वविद्यालय की स्थापना का संकल्प लिया गया है। एतद् विषयक अधिनियम भी तत्कालीन उत्तराचंल सरकार ने पारित कर दिया है। इस विश्वविद्यालय की स्थापना के साथ निम्न स्वप्न जुड़े हैं:

1. विश्वभर के लगभग पाँच हजार विद्यार्थियों के लिए योग में पी.एच.डी., पोस्टग्रेजुएट, ग्रेजुएट डिग्री व डिप्लोमा पाठ्यक्रम चलाना तथा अथर्ववेद, चरक, सुश्रुत आदि की परम्परा और आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के समन्वय से आयुर्वेद में पी.एच.डी., एम.डी., एम. एस., बी.ए.एम.एस. आदि डिग्री कोर्स चलाना एवं विद्यार्थियों के लिए आवश्यक छात्रावास भी तैयार करना।
2. योग एवं आयुर्वेद के अतिरिक्त वैदिक तथा आध्यात्मिक मूल्यों के साथ बी.एस.सी., एम.एस.सी., बी.कॉम., एम. कॉम, एम. सी. ए., एम. बी. ए., डी.फार्मा, बी.फार्मा, एम.फार्मा, यौगिक फिजियोथिरेपी, एक्यूप्रेशर आदि अन्य सम सामयिक व्यवसायिक रोजगार परक पाठ्यक्रम चलाकर शिक्षा के क्षेत्र में एक आदर्श दिशा निर्धारित करना।
3. अध्ययन के साथ–साथ सभी विद्यार्थियों के लिए चिकित्सा एवं अनुसंधान की विश्वस्तरीय सुविधाएं उपलब्ध कराना।
4. जैनेटिक (वंशानुगत) रोगों पर रिसर्च तथा कैंसर, हृदयरोग, मधुमेह, अस्थमा, आर्थराइटिस आदि असाध्य रोगों पर क्लिनिकल कन्ट्रोल ट्रॉयल एवं अनुसंधान करके प्रकृति प्रदत्त औषध 'प्राण' को एविडेंस बेस्ड़ मेडिसिन की तरह विश्वपटल पर स्थापित करके विश्व को निरामय बनाने के ऋषियों के संकल्प को पूर्ण करना।
5. जड़ी-बूटियों पर निरन्तर शोध एवं अनुसंधान करके जड़ी-बूटी आधारित कृषि व्यवस्था को प्रोत्साहन देकर गरीब, मजदूर एवं किसानों की गरीबी व भूख मिटाकर, एक स्वस्थ एवं समृद्ध राष्ट्र का निर्माण करना।
6. योग एवं आयुर्वेद के साथ-साथ अग्निहोत्र, गोमूत्र, प्राकृतिक चिकित्सा, वैदिक व्यवस्था, वैदिक षोडश संस्कार एवं समस्त सांस्कृतिक परम्परागत ज्ञान पर वैज्ञानिक अनुसंधान करके ऋषि संस्कृति के वैज्ञानिक पहलुओं को प्रकाश में लाना।
7. योग प्रशिक्षण के लिए एक विशाल इन्डोर स्टेडियम का निर्माण करना, जहाँ एक साथ लगभग 5 से 10 हजार लोग योग व प्राणायाम का प्रशिक्षण प्राप्त कर सकें।
8. देश की शिक्षा, चिकित्सा, पुलिस, प्रशासन, सेना उद्योग एवं व्यवसायिक संस्थानों मे योगशिक्षा को समाहित करके एक स्वस्थ, समृद्ध, आध्यात्मिक, संवेदनशील एवं कर्त्तव्य परायण राष्ट्र का निर्माण करना।

विश्व स्तर की वृहत् अनुसंधान संस्थान की स्थापना करना :

पतंजलि योगपीठ एवं दिव्य फार्मेसी द्वारा स्वतन्त्र रूप से एक विशाल पैथोलॉजी लैब एवं बोटनी, केमेस्ट्री एवं माइक्रोबायोलॉजी लैब की स्थापना की जा चुकी है जिसमें विविध तरह के अनुसंधान के कार्य हो रहे हैं। विभिन्न संस्थाओं व विश्वविद्यालयों से जुड़ कर भी अनुसंधान कार्य को आगे बढ़ाया जा रहा है।

आयुर्वेद, योग, जड़ी-बूटी के साथ-साथ प्राणायाम पर व्यापक शोध व अनुसंधान कर सभी साध्य असाध्य रोगों के उपचार हेतु प्राण को एक औषधि के रूप में वैज्ञानिक दृष्टि के साथ स्थापित करना। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अन्नमय कोष (Physical Body) से आगे प्राणायाम (Etheric Body), मनोमय (Astral Body), विज्ञान मय (Mental Body) व आनन्द मय (Causal Body) कोशों की संरचना एवं उसकी योग, आयुर्वेद द्वारा विशेषकर प्राणायाम द्वारा, जेनेटिक (Genetic) रोगों के ऊपर वृहत् एवं गहन अनुसंधान करना। जिससे अनागत रोगों से बचाव व वंशानुगत रोगों को बिना आयुर्वेदिक दवाइयों के सहारे दूर कर स्वस्थ व समृद्धि एवं रोग मुक्त समाज की कल्पना को सार्थक किया जा सके।

आधुनिक जैनेटिक प्रयोग शाला की स्थापना : जैनेटिक रिसर्च को गति प्रदान करने के लिए पतंजलि योगपीठ में अत्याधुनिक जैनेटिक प्रयोगशाला स्थापित की जायेगी। विदित है जैसे जैसे विज्ञान ने प्रगति की है, आनुवंशिक और असंक्रमण जनित रोगों में भी उत्तरोत्तर वृद्धि हुई है। आज भी आधुनिक विज्ञान आनुवंशिक एवं जैनेटिक रोगों के आगे लाचार है। ऐसे रोगों में योग एवं प्राणायाम अत्याधिक प्रभावशाली है, ऐसा पूज्य स्वामी जी ने अपने प्रयोगों एवं अनुभवों से सिद्ध भी किया है। आज जरूरत है इस सत्य को आधुनिक विज्ञान के मापदण्डों के अनुरूप सिद्ध करने की, जिससे इस प्राचीन वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति को वैश्विक मान्यता मिल सके। कैंसर, थैलशीमिया, मल्टिपल

स्केलरोसिस, सेरीवेलर एटेक्सिया आदि रोगों की चिकित्सा में नयें कीर्तिमान स्थापित करने के लिए वृहत् जैनेटिक एवं क्लीनिकल अनुसंधान किये जायेंगें।

वैदिक शाश्वत परम्पराओं का वैज्ञानिक पृष्ठभूमि पर अनुसंधान : वैदिक शाश्वत परम्पराओं जैसे गौ आधारित पंचगव्य की औषधीय महत्ता को दृष्टि में रखते हुए देश में विभिन्न प्रकार की प्रजातियों/नस्लों की गायों के संरक्षण व संवर्द्धन हेतु विशाल गोशाला के निर्माण, विकास तथा अनुसंधान की योजना है, जिससे गोदुग्ध, गोघृत, गोमूत्र आदि की प्राप्ति हो सके।

इसके अतिरिक्त अग्निहोत्र (यज्ञ) रोग एवं दुःख निवारण तथा पर्यावरण की शुद्धि एवं भौतिक सुखों की प्राप्ति के साथ आत्मिक उत्थान का साधन है, यज्ञ के वैज्ञानिक पक्ष को जनमानस के बीच लाना व उसके लिए एक विशाल यज्ञशाला व यज्ञ अनुसंधानशाला का निर्माण किया जायेगा।

जड़ी-बूटी उद्यान एवं कृषिकरण व आयुर्वेद को प्रोत्साहन :

औषधि उद्यान, प्रदर्शनी व अनुसंधान : भावी संस्थान का जहां आन्तरिक परिवेश, आध्यात्मिक सौन्दर्य से ओत-प्रोत होगा, वहीं जड़ी-बूटियों, नानाविध पुष्पों, लताओं, सुन्दर वृक्षों, उद्यानों एवं सुन्दर पथों से बाह्य सौन्दर्य भी दिव्य आकर्षण से युक्त होगा। आश्रम परिसर में पदार्पण करते ही व्यक्ति का तन-मन प्रफुल्लित हो जाये और वह खो जाये प्रकृति के अनन्त सौन्दर्य और विश्रान्ति में। संस्थान में हिमालय क्षेत्र सहित देश की सुलभ व दुर्लभ जड़ी-बूटियों को संग्रहित कर विशाल भूखण्ड पर व्यवस्थित रूप से लगाया जायेगा जिससे लुप्त होती जड़ी-बूटियों को लगाकर उनका संरक्षण एवं संवर्धन किया जा सके एवं यहीं से जड़ियों के फल-फूल, पत्तियाँ, छाल, मूल आदि को चिकित्सा के लिए व अनुसंधान कार्य के लिए भी प्रयोग किया जा सके। औषध उद्यान से आती मन्द सुगन्धित समीर से सभी आगतों के कष्टों का निवारण होगा। यहाँ से प्राप्त शुद्ध जड़ी-बूटियों का सद्य प्रभावशाली ताजा रस भी रोगियों को आवश्यकतानुसार पिलाया जा सकेगा। विश्व के इस विशालतम जड़ी-बूटी उद्यान में विलुप्त प्रायः हो रही दिव्य वानस्पतिक औषधियों का जर्म प्लाज्म संवर्द्धन विधि से संकलन एवं रोपण किया जायेगा एवं जड़ी-बूटियों के कार्यकारी घटकों एवं गुणधर्मों पर वृहत् शोध एवं अनुसंधान की व्यवस्था रहेगी। अनुसंधान से प्राप्त निष्कर्षों पर जड़ी-बूटियों की खेती का लाभ ग्रामीण आँचल के कृषक भी प्राप्त कर सकेंगे, जिससे कृषकों की आर्थिक दशा तो सुधरेगी ही साथ ही जड़ी-बूटियों की कृषि को बढ़ावा भी मिलेगा, जिससे गरीब किसान आर्थिक रूप से स्वावलम्बी हो सकेगा तथा राष्ट्र की समृद्धि बढ़ेगी, देश से गरीबी तथा बेरोजगारी का अन्त होगा।

घर-घर में जड़ी-बूटियों को गमलों में लगाने के लिए लाखों लोगों को तैयार किया जा चुका है जिनमें सात वृक्ष वाले पौधे- हरड़, बहेड़ा, आंवला, नीम, परिजात (हारसिंगार), अर्जुन, आदि। ये पौधें घर के आसपास बगीचे स्कूल आदि खाली स्थानों पर रोपण के किए प्रत्येक व्यक्ति को प्रोत्साहित किया जा रहा है साथ ही तुलसी, गिलोय, गेहूँ का ज्वारा, अश्वगन्ध, महुवा, घृतकुमारी, सदाबहार आदि पौधें को गमलों में लगाने के लिए प्रेरित किया जा रहा है। जिसके लिए आगे गांव-गांव वनौषधि वाटिकाओं की स्थापना करने की योजना तैयार की जायेगी। राष्ट्रीय व प्रांतीय स्तर पर शासन-प्रशासन से वार्ता कर जड़ी-बूटियों के प्रोत्साहन हेतु वृहत् कार्ययोजना तैयार करना व सहकारी संस्थाओं आदि के माध्यम से किसानों को जड़ी-बूटी लगाने के लिए प्रोत्साहित करना व उसकी जानकारी के लिए गोष्ठी व अन्य कार्यक्रमों को आयोजित करना। जड़ी-बूटियों को उचित मूल्य पर खरीदने के लिए वृहत् योजना बनायी जा रही है।

जड़ी-बूटियों को क्रय कर शुद्ध औषधि निर्माण कर न्यूनतम मूल्य पर जन-जन तक पहुँचाने की योजना : भारत की समृद्धि को बढ़ाना है और 33% से ज्यादा की आबादी को गरीबी रेखा से उठाकर

सबको रोजगार प्राप्त कराना है। इसके लिए जड़ी-बूटी के कृषिकरण व उस उत्पाद को खरीद कर 'देश की औषधि' को विकसित करना होगा। इसी पवित्र उद्देश्य को लेकर हरिद्वार में एक आयुर्वेदिक औषध निर्माण इकाई के द्वारा सेवा की जा रही है। भविष्य में इसको एक और वृहत् स्वरूप प्रदान करने का संकल्प है।

संस्था की अन्य योजनायें :

1. दैवीय आपदाओं में सेवा व सहयोग हेतु विशाल स्तर पर स्वयंसेवकों का संगठन तैयार कर एक स्थायी निधि तैयार करना।

2. मेधावी किन्तु गरीब व असमर्थ छात्र-छात्राओं के विद्याध्ययन हेतु छात्रवृत्तियों आदि से सहयोग की वृहद् योजना बनाई जा रही है।

3. यू.के. में संस्था का रजिस्ट्रेशन हो चुका है। वहां संस्था के जनोपयोगी सभी योजनाओं को वृहत् स्तर पर प्रारम्भ करना है तथा रोगमुक्त, सुखी व स्वस्थ विश्व के स्वप्न को साकार करने के लिए विश्व के विभिन्न (विकसित या विकासशील) देशों में संस्थागत कार्यों को यथाशीघ्र प्रारम्भ करने की योजना है।

शरीर, चेतना, मन – सभी का आधार प्राण है। बिना प्राण के जी
असंभव है। शरीर की प्रत्येक कोशिका अपने आप में हमारा एक प्रति
है, अर्थात् उसमें एक हमशक्ल (Clone) पैदा करने की क्षमता है। प्र
का तात्पर्य श्वसन क्रिया से है और इस संदर्भ में प्राण तथा आक्सी
एक ही हैं। प्राण या आक्सीजन के अणु नैनोटेक्नोलाजी की सबसे छो
इकाई (Nano) है। प्राणायाम शरीर के प्रत्येक अवयव, सूक्ष्मतम अव
DNA तक निष्पन्न होने वाले कार्यो को पूरी मात्रा में आक्सीजन दे
शरीर के आन्तरिक अवयवों को व्यायाम देकर सम्पूर्ण आरोग्य दे सक
है। आक्सीजन युक्त रक्त (Oxygenated Blood), आन्तरिक सू
व्यायाम (Internal Exercise) व सकारात्मक जीवन शैली (Posit
Life Style) – यही तो है प्राणायाम।

प्राणायाम शरीर के रक्तकणों को पूरा आक्सीजन देता है तथा शरीर
आन्तरिक अवयवों को वैज्ञानिक रीति से गति प्रदान कर शक्ति
संचार करता है। प्राणायाम द्वारा हम मानसिक स्तर पर श्रद्धा, समर्प
आस्था, विश्वास एवं सकारात्मक चिन्तन को जागृत कर एक स्वस्थ
चिन्तामुक्त जीवन का प्रारम्भ करते हैं।

– इसी पुस्तक